

SZAKDOLGOZAT

Molnár Boglárka

2022

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM

KÜLKERESKEDELMI KAR

Kommunikáció és médiatudomány

Nappali tagozat

A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT A FIATAL FELNŐTTEK
MINDENNAPI ÉLETÉBEN A PANDÉMIA ELŐTT ÉS ALATT

Belső konzulens:

Dr. Berta Péter PHD

Készítette:

Molnár Boglárka

Budapest, 2022

Tartalom

Bevezetés.....	5
A vizsgálat elméleti háttere	7
Kutatás módszertani rész:.....	10
A vizsgálat és eredményei.....	12
A kérdőívben észrevett eredmények és trendek:	12
A magyar fiatal felnőttek közösségimédia-használatának változása óraszámban mérve.....	17
A közösségimédia által okozott pozitív és negatív hatások a magyarországi fiatal felnőttek körében a pandémia alatt	25
Bizonyos kérdőívkitöltések és alanyok elemzése.....	33
A 20-as számú kérdőívkitöltő.....	33
A 25-ös kitöltő válaszai:.....	35
Az Interjúk.....	37
Interjú 1	38
Interjú 3	43
Konklúzió	47
Felhasznált irodalom	50
Mellékletek.....	53
Interjú 2.....	53
Interjú 4.....	56
Interjú 5.....	60

Ábrajegyzék

1. ábra A kérdőív kitöltők nemi eloszlása Forrás: Saját szerkesztés	13
2. ábra A kérdőívkitöltők személyiségbéli eloszlása Forrás: Saját szerkesztés.....	13
3. ábra Válaszok a „Milyen okból használta a közösségi médiumait a pandémia előtt? Forrás: Saját szerkesztés	14
4. ábra A kitöltők által használt közösségi platformok Forrás: Saját szerkesztés	16
5. ábra Értékek az „Olyan alkotókat és tartalmakat követek/kezdttem el követni, akik/amelyek boldoggá tesznek.” állítással kapcsolatosan Forrás: Saját szerkesztés	22
6. ábra Értékek az „Úgy tapasztalom nagy lett a széthúzás az emberek között a pandémia miatt.” állítással kapcsolatosan Forrás: Saját szerkesztés	23
7. ábra Értékek az „Úgy tapasztalom, hogy a média pánikot akar kelteni a vírussal kapcsolatos cikkekkel.” állítással kapcsolatosan Forrás: Saját szerkesztés	24
8. ábra Értékek az „Nem szeretek időt tölteni a közösségi média oldalakon a pandémia kezdete óta.” állítással kapcsolatosan Forrás: Saját szerkesztés	25
9. ábra Válaszok a „Gyakoroltak-e pozitív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?” kérdésre Forrás: Saját szerkesztés	26
10. ábra Válaszok a „Gyakoroltak-e negatív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?” kérdésre Forrás: Saját szerkesztés	27

Bevezetés

Az elmúlt húsz év egyik legnagyobb horderejű eseménye, a COVID-19 világjárvány, az emberi élet minden szegletére hatással volt. Bár nem ez az első alkalom, hogy a világ hasonló vírussal találkozik – vegyük példának a SARS-2003-at, a MERS-2012-t, vagy éppen az Ebola-2013-at, az IMF szerint, a COVID-19 az a világjárvány, amely képes lenne a világ gazdaságot a Nagy Depresszióhoz hasonlatos depresszióba taszítani (Usman, Ali, Riaz, Riaz és Zubair, 2020).

Ahogy, hogy ehhez az új helyzethez adaptálódni tudjon a világ, az oktatás, a munka, de még a személyes kapcsolatok terén is új módszereket és stratégiákat kellett bevetni, ezek közül az egyik leghatékonyabb talán az online térre való átállás volt. Legyen itt szó vásárlásról, oktatásról, tájékozódásról, vagy éppen kapcsolattartásról.

Igaz, hogy már a pandémia előtt is a kapcsolattartás legfontosabb médiuma a közösségi felületek voltak, ám ez a járvány alatt hatványozottan igazzá vált. Habár a közösségi média tagadhatatlanul mindannyiunk életének szerves részét képezi – egy, a Globan WebIndex, 2021 októberében elvégzett kutatás során az eredmények azt mutatták, hogy több, mint az emberiség fele (57,6%) használ közösségi médiát – úgy gondolom, bizonyossággal állíthatjuk, hogy egy embercsoportra, szignifikánsan nagyobb hatással van, mint másokra: a Z generációra.

Röviden összefoglalva, a Z generáció tagjainak nevezhetjük azokat a személyeket, akik 1995 és 2009 között látták meg a napvilágot – ez vitatható, különböző források, különböző dátumokat jelölnek meg. Például a Pew Research Center adatai szerint a Z generációba azok tartoznak bele, akik 1997 és 2012 között születtek. Ők, már az internet és a közösségi média birodalmában nevelkedtek, ebben az online térben folyó világban szocializálódtak. Marc Prensky amerikai oktató, előadó és szerző, őket nevezte 2001-ben, egy cikkében „digitális bennszülöttek”-nek. A korábbi generációktól eltérően, szükségük van a folyamatos stimulációra, melyet részben a virtuális világból, részben a való világból tudnak megszerezni.

Tekintve, hogy ők már ebben a világban nevelkedtek, és az ő életükre van legnagyobb hatással a közösségi média jelenléte – az állandó stimulusok és meg nem szűnő behatások – a gondolkodásmódjuk is teljesen más, mint a korábbi generációké.

A 2020-ban világjárvánnyá nyilvánított járvány, a COVID-19, azonban ezeket, a Z generáció számára elengedhetetlen stimulusok egy részét – a személyes interakciókat, egy kellemes sétát a parkban, egy mozizást pár haverral – a lezárások és karanténok által kivágta az életükből,

ellehetetlenítve azok organikus megszerzését, így ezeket csak az online tér által nyújtott közösségimédia révén tudták megszerezni.

Kijelenthetjük tehát, hogy a közösségimédia elengedhetetlen a Z generáció számára. Egy, a GWI által 2022-ben lefolytatott kutatás során, az eredmények azt mutatták, hogy egy átlagos Z generációs személy, napi nyolc órát tölt közösségimédián szörfölve.

A túlzott közösségimédia-használat káros az emberi szervezetre, – legyen itt szó például olyan mentális problémák kialakulásáról, mint a depresszió (Brailovskaia és Margraf, 2020) – a napi még egészséges használati idő, nagyjából 1 óra körül mozog. A pandémia alatt, főleg a fiatalok körében, a társas kapcsolatok hiánya túlzott közösségimédia-használattal párosult.

Számos tanulmány készült arról, hogy a megfelelő szociális kapcsolatok hiányában szenvedő személyek egészsége rosszabb (Brummett et al, 2001), valamint azt is, hogy azok a személyek, akik kevésbé vonják bele magukat társas kapcsolatokba, hamarabb halnak meg, mint azok a társaik, akik nem (House, Landis, és Umberson 1988).

Szakedolgozatom fő fókusza tehát, a fiatal felnőttek közösségimédia-használata lett a pandémia alatt, valamint, hogy hogyan változott – ha változott – a pandémia előtti időszakhoz képest. Kutatásom során szeretnék választ találni számos kérdésre. Milyen hatással volt a pandémia alatti közösségimédia-használat a fiatal felnőttek életére? Inkább pozitív, vagy negatív hatást gyakorolt? Könnyebbé vált tőle a világjárvány „elviselése”, vagy rontott annak megélését? Megváltoztatta azt, hogy milyen platformokat használt a célcsoport? És ha igen, akkor milyen használati célra használták őket?

A vizsgálat elméleti háttere

Figyelembe véve, hogy a pandémia még mindig egy relatív friss esemény, már a kutatásom első fázisaiban problémát képzett a tény, hogy a magyar szakirodalom, amely a fiatal felnőttek közösségi média használatát vizsgálja a pandémia időszakában, ha nem is feltétlenül nem létező, attól még igencsak gyér. Ennek ellenére találtam két, magyar nyelvű érdekesítő kutatást Pikó Bettina és Kiss Hedvig párosától, valamint Pásztor Judit és Bak Gerda kettősétől. Fontos megjegyezni, hogy míg a Pikó Bettina és Kiss Hedvig által írt tanulmány a pandémia előtt íródott, fontosnak találtam átnézni olyan magyar viszonylatban készült adatokat, amik még a COVID-19 járvány előtti időszakra voltak érvényesek. Emellett, az adatok a Pásztor Judit és Bak Gerda által készített tanulmányban, abból a szempontból érdekesek, hogy az adatfelvétel 2020 márciusában történt, abban az időszakban, amikor is a célcsoport először szembesült a járvány által okozta korlátozásokkal, valamint az őket is érintő lezárásokkal. Ennek hirtelensége, és az általa kiváltott sokk, ahogy meg is jegyezték a „3. Módszer és minta” szegmensben, nagyban befolyásolhatta az így született adatokat. Kíváncsi vagyok, hogy milyen eltérések lehetnek majd felfedezhetőek, a még a pandémia kezdeti sokkjától kiélezett időszak, és a két év elteltével lecsillapodott kedélyek által produkált adatok között.

Már pusztán a későbbi fejezetekben említett függőség kapcsán is érdemes volt elolvasni a „Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján” címet viselő értekezést. Pikó és Kiss, tanulmányukban 14 és 30 év közötti fiatalok okostelefon-függőségét vizsgálták, valamint azt, hogy ez milyen összefüggésben áll a közösségimédia-használatukkal. Az értekezésben elismeri a közösségimédia és internet-használat előnyeit – mint, például a kényelem, az egyszerű kapcsolattartás, és gyors információszerezés. Azonban rávilágít arra is, hogy ezen pozitív hatások mellett a negatívakkal is számolni kell, mint például az általuk kutatott függőség is. Megválaszolja korábban feltett kérdését: „beszélhetünk-e egymástól függetlenül okostelefon- és internetfüggőségről, vagy akár újabban közösségimédia-függőségről? Vagy valójában az internetes tevékenység az, ami a többi függőségért is felelős?”. Azt a következtetést vonja le, hogy bár a felsoroltak nem egymástól elválasztható jelenségek, ettől még fontos az egymástól külön való vizsgálatuk, mivel az ez által szerzett tudás segíthet beazonosítani a leginkább addiktív alkalmazásokat. Egyértelműen azt találták, hogy a függőség mértéke összefüggésben áll a felhasználók életkorával, tehát a fiatalok gyakrabban használják a mobiltelefonjukat. Feltevésük szerint ez amiatt lehet, mert a fiatalabbak kevésbé tudják még kezelni az addikcióra hajlamosító sajátosságokat, valamint a fiatalabbak számára természetesebb a gyakoribb

használat. Ám ezen összefüggések bizonyításához további, longitudinális vizsgálatok elvégzése szükségesek. Többváltozós elemzés segítségével meghatározták a függőség kialakulásának prediktorait – nem meglepően a függőségre, leginkább hajlamosító tényező a használat időtartama. Valószínűsíti, hogy maga az okostelefon használata – az olyan, már korábban említett tulajdonságai miatt függőségre hajlamosít, mint a kényelem, a gyors információszerzés és a gördülékeny kapcsolattartás. Ez megerősíti Duke és Montag korábbi nézeteit is. Az okostelefon és közösségimédia-használatról, valamint függőségről hazai mintákon még viszonylag kevés adat áll rendelkezésre, így eredményeik hiány pótlóak. Véleményük szerint egyre nagyobb az igény az effajta kutatásokra, azzal ahogy a kor és a technológia fejlődik, mivel fontos megismerni az újabb technológiák előnyeit és hátrányait, annak érdekében, hogy minél átfogóbb képet kaphasson erről a tudomány.

Véleményem szerint a Kiss és Pikó által kapott eredmények hasznosak lehetnek a szakdolgozatom szempontjából, jó viszonyítási alapként szolgálhatnak a kutatás kiértékelésekor.

„A közösségi oldalakon végzett tevékenységek gyakoriságában mindössze egy esetben volt különbség: több fiú használta játéokra a közösségi oldal(aka)t (14,5%), szemben a lányokkal (4,3%, $p = 0,01$). A közösségi oldalak látogatása terén két esetben volt eltérés. Munkahelyi, iskolai feladatokra az önmagukat és családjukat felső és felső-közép osztályba sorolók használták gyakrabban az okostelefont (87%), szemben a közép- és alsóbb osztályokkal (68,4%, $p = 0,006$). Online játékokra inkább a fiúk használják az okoskészülékeket (36,1%), szemben a lányokkal (19,9%, $p = 0,008$).”

Tekintve, hogy kutatásom nem korlátozódik az online játékokra és a játékokra, kíváncsi vagyok, hogy milyen egyéb nagyobb eltérésekről beszélhetünk – ha beszélhetünk – a nemek között.

A Pásztor és Bak által elvégzett tanulmányban a számomra legérdekesebbnek tűnő – nem melleleg legrelevánsabb – vizsgált téma a FoMo jelensége (Fear of Missing out) – vagyis az a pszichológiai jelenség, amelyet úgy írnak le „egy átfogó nyugtalanság érzés abból fakadóan, hogy mások talán valami örömteli tevékenységben vesznek részt, amíg mi távol vagyunk”. Bár a kutatásom nem teljesen ebben a témában folyik, úgy vélem a korábban említett FoMo érdekes irányba fejlődhetett a pandémia alatt, amit a kutatás eredményei remélhetőleg igazolnak majd. Kutatásuk során Pásztor és Bak a magyar fiatalok körében vizsgálták azt, hogy a FoMo kialakulása és jelenléte milyen összefüggésben áll például az olyan változókkal, mint a társas

kötődés. Kutatásukhoz skálás mérést használtak. A FoMo mértékét különféle dimenziókban mérték, mint például társasági, általános, vagy hírekkel kapcsolatos. Az eredmények, nem meglepően azt mutatták ki, hogy a Z generáció nagy része a közösségi médiát habituálisan, tehát a mindennapjai részeként használja fel. Az is igaz erre a korosztályra, hogy jellemzően problematikusabb a mobiltelefon használatuk, mint az idősebb generációkra jellemző. A fő adataik szerint ezen korosztály 40%-nak az életében mindennapos szinten jelen van a FoMo érzete (tehát nem szívesen marad távol sokáig a telefonjától), 5.5% esetében pedig súlyosabb, náluk kifejezetten sok aggodalmat okoz az, ha esetleg nem tudják bármikor ellenőrizni a telefonjukat. Másik jelentős aggodalomforrás – ami a járvány kapcsán, és az azt követő korlátozások fényében magától értetődő – az, hogy lemaradnak valami fontos tanulmányi instrukcióról vagy teendőről. Emellett érdekes kapcsolatot találtak az önbizalom mértéke és a FoMo kialakulásának valószínűsége között:

„A társas kapcsolatok tekintetében elmondható, hogy azok a fiatalok, akik magabiztosak társasági téren, megfelelően kapcsolódnak kortársaikhoz, annál kevésbé kell a FoMO érzésével számolniuk, ellenben minél inkább ki van éhezve valaki a kortársai elismerésére, annál erősebben jelentkezik nála a félelem attól, hogy kimarad valamiből. További kutatásukban emiatt érdekes lehetne vizsgálni a FoMO és az önbizalom, önértékelés kapcsolatát is.”

Aközött is összefüggést találtak, hogy az olyan személyek, akik több időt töltenek el a közösségimédia-oldalaikon, valamint több oldalt használnak nagyobb valószínűséggel fognak a FoMo érzésével küszködni.

Kutatás módszertani rész:

Mint azt feljebb is említettem, a szakdolgozatom fő fókusza a fiatal felnőtteknek a közösségimédia-fogyasztási szokásai, valamint az, hogy ezek hogyan változtak – ha változtak – az elmúlt években, a pandémiás időszak alatt. A kutatásom elkészülése érdekében mind kvalitatív, mind kvantitatív módszereket is alkalmaztam. Kvalitatív kutatásomban a legnépszerűbb módszert használtam: a kérdőív kitöltést. A kutatásom kvantitatív részét pedig interjúztatással oldottam meg, ám ezekről még a későbbiekben bővebben fogok nyilatkozni. Személyes indíttatásból esett erre a témára a választásom. Egy évvel a pandémia kezdete után, rengeteg változást vettem észre magamon, melyekben fontos közös tényező volt a közösségi média és közösségi platformok jelenléte. Ezen felindulásból kezdtem el kérdezgetni a környezetemben jelenlévőket, hogy ők tapasztaltak-e magukon változást a COVID-19 járvány, a karanténok és a lezárások kezdete óta. A válaszok megleptek. Sajátométól teljes mértékben különbözőek voltak, emiatt is gondoltam úgy, hogy kifizetődő volna jobban elmélyülni ebben a témában. Mivel a környezetemben főleg velem hasonló, vagy egykorú emberekkel találkozok, ezért magától értetődő volt, hogy a célcsoportom a fiatal felnőttek – számszerűsítve a 18-24 éves emberek lesznek.

Már a kutatásom kezdeti fázisaiban rá kellett jönnöm, hogy valójában nincs reális és átfogó rálátásom a korombéliek közösségimédia fogyasztására, hiszen a híresebb, gyakrabban használt platformokon (ld. Twitter, TikTok) nem vagyok jelen, vagy csak nemrégiben regisztráltam (Instagram), így tehát saját magamból kiindulva, és annak mentén elkészíteni a szakdolgozatomat meglehetősen rossz ötlet lett volna.

Mivel a közösségimédia-használat mellett, a közösségimédia hatásait is vizsgálni akartam, ezért mindenképpen fontosnak tartottam, hogy a kutatásomban alkalmazzak kvalitatív kutatási módszert. Ennek jegyében öt interjú készült el, olyan személyekkel, akikről tudom, hogy más-más háttérrel rendelkeznek, így másak lehetnek a tapasztalataik a közösségi média használat terén.

Emellett összeállítottam egy több, mint harminc kérdésből álló űrlapot, mely kitöltéséhez ismerősöktől, szaktársaktól, és az internettől kértem segítséget. Az is fontos volt számomra, hogy lássak egy „nagy átlagot” a kortársaim közösségimédia-használati szokásait illetően, statisztikai és egyéb okok miatt.

Először a kérdőívet készítettem el, mivel az interjúkat arra akartam alapozni, annak mentén szerettem volna elkészíteni. Az első probléma, ami felvetődött bennem a célcsoportommal kapcsolatosan, és saját magamon is tapasztalom már egy ideje, hogy a koncentrációképességünk nem a legjobb. Ezt kutatások is igazolják – a Z generáció figyelmi ablaka az előző generációkhoz képest csökkent. Például az Y generációnak (1982 és 1995 között születettek) 12 másodperc ez a korábban említett ablak, és a Z generációnál már csupán 8 másodperc. Ezt leginkább az Instagramnak, a TikToknak és a YouTube legújabb funkciójának a „Shorts”-nak tudnám be. Mind olyan alkalmazások, funkciók, ahol rövid idő keretében, – nagyjából 60 másodperc alatt – megkapsz annyi információt, mint egy öt-tíz perces videó megtekintése alatt.

Pontosan emiatt, fontos szempont volt számomra a kutatás elején, hogy a kérdőív ne legyen túl hosszú és monoton, viszont ezzel azt kockáztattam volna, hogy nem kapok elég információt ahhoz, hogy egy egész kutatást, és szakdolgozatot tudjak ráépíteni. Az is egy lehetséges rizikófaktor volt, hogy a kipoztolt kérdőívet nem töltik ki elegendő határidőig, miután meglátják, hogy milyen hosszú űrlapról van szó. Így maradtam a kérdőívem hosszabb verziója mellett, amit végül számos csoportba, és különféle felületekre tettem fel. A rövid időn belül érkezett kitöltésszámok – egészen pontosan 50 személy – azonban egyszerűen rácáfoltak korábbi feltevéseimre és félelmeimre. A kitöltések válaszainak átnézése után, tisztább képem volt a korombéliek általános közösségimédia-használatáról, a megjelenő tendenciákról, valamint azoknak a változásairól a járvány kezdete óta.

A szakdolgozatom kvalitatív részét, az interjúk vázlatát, a kérdőív mentén strukturáltam, ám hagytam teret annak, hogy az interjúalanyok szabadon ki tudják fejezni magukat a témát illetően. Összesen öt interjú készült el, melyeknek terjedelme változó volt, de leginkább 15-25 perc hosszúságú kategóriába sorolható mind. Mint már fentebb említettem, az interjúkhoz próbáltam különböző hátterekkel rendelkező alanyokat találni, abban a reményben, hogy az így a kapott válaszok eltérők lesznek, és egy szélesebb spektrumon mozognak majd. Ezen feltevésem helyesnek bizonyult: az alanyok tapasztalatai ugyan bizonyos szempontból hasonlóak, – hasonló oldalakat használnak, hasonló platformok a fontosak a számukra, hasonló okokból – de mégis teljesen eltérőek. Az egyik alannal az interjú nagyon hamar, nagyon negatív hangvételt vett fel – inkább negatív tapasztalatokról, hatásokról tudott beszámolni, míg egy másik ennek a szöges ellentéte volt. Találtam olyat, akinek a közösségi platformok használata teljes mértékben felértékelődött, illetve átértékelődött, valamint volt olyan alanyom is, akinek az általános tapasztalata nem, hogy nem változott a pandémia kezdete óta, de teljes mértékben neutrális maradt.

Egy érdekes kérdés, ami megfogalmazódott bennem az interjúkat hallva: Vajon azok a személyek, akik régebb óta vannak jelen közösségi platformokon, negatívabb tapasztalatokkal rendelkeznek, mint azok, akik újabban vannak jelen, nemrég regisztráltak ilyen oldalakra? Azok az interjúalanyaim, akik később jelentkeztek a közösségi platformokra, válaszaikat tekintve neutrálisabb, vagy éppen pozitívabb irányba hajló viszonyt táplálnak a közösségi platformjaikkal, míg azok, akik hosszabb ideje jelen vannak egyes platformokon, negatívabb élményekről tudnak beszámolni.

A vizsgálat és eredményei

Figyelembe veszem azt is, hogy a kitöltőknek nem biztos, hogy teljesen reális rálátása van a saját közösségimédia használatára, az ő érzékelésük szerint másnak tűnhet. Saját magamtól is megkérdeztem bizonyos kérdéseket, amelyeket a kérdőívbe beletettem, mivel szerettem volna egy viszonyítási alapot biztosítani. Például a kérdésre: „Melyik közösségimédiát használod a leggyakrabban?” csípőből rávágtam volna a választ, hogy a YouTube-ot, vagy a Messengert, de mikor megtekintettem az alkalmazást a telefonomon, ami ezt méri, kiderült, hogy az általam leggyakrabban használt platform a Facebook volt – amit nem melleleg megérzésre utolsó helyre tettem volna. Az ilyesfajta percepciók tévedések miatt, tisztában vagyok a ténnyel, hogy a kutatásom kvantitatív és kvalitatív részeiben is előfordulhatnak bizonyos torzulások. Mint már korábban említettem a kutatómódszertani szegmensben, szakdolgozatom elkészüléséhez kvalitatív és kvantitatív vizsgálati módszereket is alkalmaztam.

A kérdőívben észrevett eredmények és trendek:

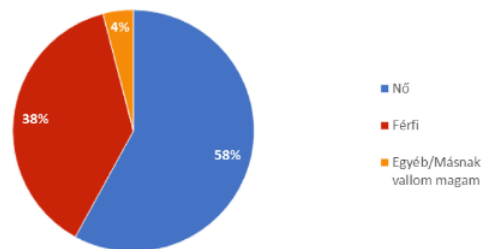
Az ötven darab kitöltés alapján le lehet vonni alapvető jellemzőket a vizsgált célcsoportról, amelyek ebben a fejezetben fogok részletezni, és megvizsgálni:

A kitöltők átlagéletkora 21.1 év, ami nem meglepő, tekintve, hogy 21 évesek töltötték ki legtöbben az ívet, az ötven kitöltőből 13 személy volt ennyi idős. A kitöltők, több mint felének – 28 kitöltőnek (56%) – gimnáziumi végzettsége van – ám többen kommentben megjegyezték, hogy már egyetemen tanulnak, és diplomájuk elkészülte folyamatban van.

A kitöltők nemi eloszlása a következők szerint alakult: a kitöltésben részt vett 19 (38%) férfi, 29 (58%) nő, valamint ketten (4%) jelölték meg az „Egyéb/Másnak vallom magam” kategóriát. Az, hogy a női nem túlréprezentálva van a kitöltésekben, várható volt, korábbi kutatások

megállapították, hogy a női nem nagyobb valószínűséggel hajlandó arra, hogy online kérdőíveket töltsön ki (William G. Smith, 2008).

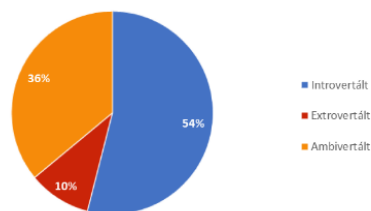
A kérdőív-kitöltők nemi eloszlása



1. ábra A kérdőív kitöltők nemi eloszlása
Forrás: Saját szerkesztés

Ami számomra nem várt eredmény volt az az extrovertált kitöltők mennyisége. A kitöltők több, mint fele introvertált, 36 százaléka ambivertált, és csupán 10 százalékuk extravertált. Előzetes hipotézisemben szerettem volna összefüggést vizsgálni az extrovertáltság és a pandémia alatti telefonhoz, közösségi médiához kapcsolatos függőség között, feltételezván, hogy azon személyek, akik természetükből fakadóan nagyobb mértékben igénylik a szocializációs tevékenységeket, ugyancsak nagyobb mértékben kezdtek el ragaszkodni a közösségimédia-oldalaikhoz, valamint okostelefonjukhoz – lévén ez az egyetlen kapcsolatuk a külvilághoz. Azonban úgy tűnik, hogy nem ez a helyzet, emellett pedig nem is tudnék holisztikus következtetéseket levonni, az extrovertált kitöltők alacsony sokasága – kevéssége miatt.

A kérdőív-kitöltők személyiségbeli eloszlása



2. ábra A kérdőívkitöltők személyiségbeli eloszlása
Forrás: Saját szerkesztés

A kitöltők 98% -ban gyermektelenek, így bizonyos fokig hasonló életszakaszban járnak, eltekintve az esetleges nagyobb korkülönbségtől.

A válaszadók közösségimédia-használatáról a pandémia előtt a felmérés szerint elmondható, hogy a YouTube volt az a közösségimédia, amit a vizsgált célcsoport tagjai a legtöbben használtak legrégebb óta, ez nem meglepő számadat, tekintve, hogy a YouTube már a kétezres évek elejétől jelen van.

A kitöltőkről el lehet mondani, hogy a nagy átlagot tekintve, a felsorolt közösségi médiumokat ugyanazon időközökben kezdték el használni – jellemzően akkor, amikor az adott oldal éppen „populárisabb” korszakát élte. Így tehát aligha meglepő, hogy a felhasználók a Facebookot legtöbbször 2010 és 2015 között kezdték el használni, a TikTokot pedig 2020 után. Ezek alól lehetnek ugyan kivételek, egyik interjúalanyom például, már 2018-ban használója volt a TikToknak.

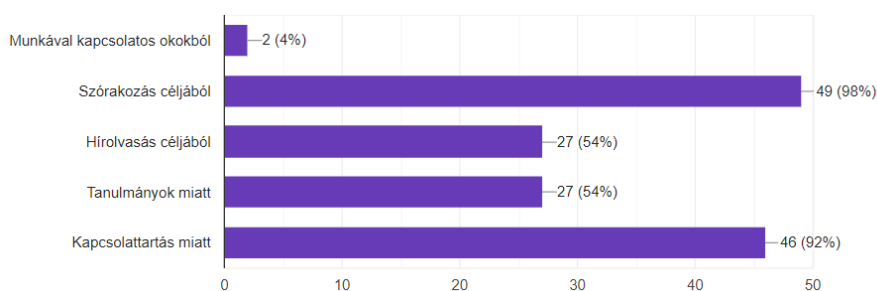
„Mik voltak a közösségi médiumok, amiket a pandémia előtt használtál? Mondjuk 2020 előtt?”

Egyértelműen a Facebook és a Messenger, de ezek mellett használtam az Instagrammot, a Discordot, a YouTube-ot és a TikTokot is. Ezt az ötöt használtam.”

Csak a TikTok használata nőtt meg szignifikánsan a „pandémia alatt kezdtem el használni” résznél, tekintve, hogy 21 személy jelölte meg ezt válasznak. Ez jelentős adat, abból a szempontból, hogy ez a szám már csaknem a kitöltők fele – 42%-a.

Röviden összefoglalva a YouTube, a Facebook és a Messenger azok a platformok, amelyek a legrégebb óta vannak jelen a legtöbb kitöltő életében. Figyelembe véve, hogy a felsoroltak mellett még számos közösségimédia-oldal létezik, a kitöltők az „Egyéb” kategória keretében tudtak választ adni arra, hogy milyen egyéb közösségimédia-oldalakat használnak, ezen kategóriában gyakran említették a kitöltők a Tumblrt, a Redditet és a Snapchatet.

A pandémia kezdete előtt a kérdőív kitöltők a közösségimédia-oldalaikat főleg szórakozásra (98%) és kapcsolattartásra (92%) használták. A kitöltők kicsivel több, mint fele használta hírolvasás és tájékozódás (54%), valamint tanulás (54%) miatt. Munkára csupán a kitöltők 4 százaléka – tehát két ember használta közösségimédia-oldalait.



3. ábra Válaszok a „Milyen okból használta a közösségi médiumait a pandémia előtt?”

Forrás: Saját szerkesztés

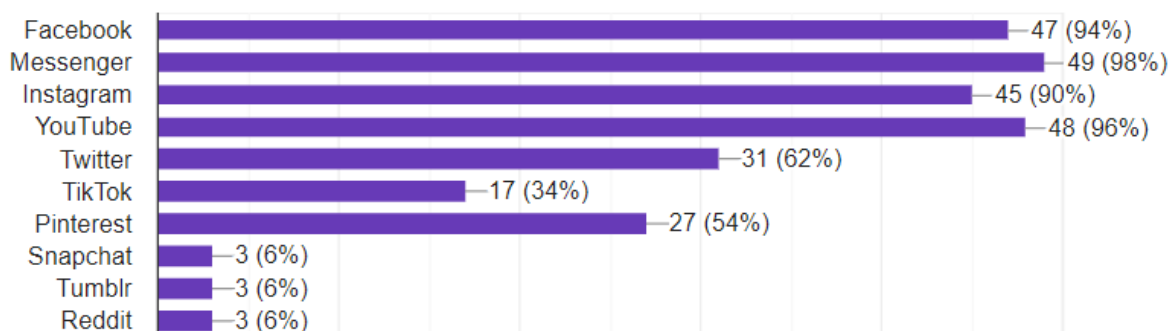
A pandémia kezdete után a munka (32%), hírolvasás (54%) és tanulás (54%) kapcsán szignifikáns növekedést tapasztalhatunk. Mindhárom téren húsz százalékkal, vagy többel nőttek meg a korábbi számok.

Ez a növekedés laikus szemmel soknak tűnhet, ám korábbi kutatások is megállapították, hogy a világjárvány alatt, az emberek sokkal nagyobb mennyiségben fogyasztottak információt – a pandémia előtti 60%, a járvány kezdete után 92%-ra nőtt meg (Casero-Ripolles, 2020). Így tehát, az, hogy több, mint 20 százalékos növekedést tapasztaltam a kitöltőim körében a hírolvasás szempontjából, a legkevésbé sem meglepő. A kitöltők 96%-a jelölte meg, hogy közösségi oldalait szórakozás gyanánt használták, ami a pandémia előtti adathoz képest csökkent két százalékkal.

Érdekesnek találom, hogy a pandémia kezdete óta, ennyivel többen használják a közösségi médiumokat kifejezetten a munka miatt. Én is a pandémia alatt kezdtem el dolgozni, de közösségi médiát nem használok a munkámhoz (Hacsak az Outlook nem számít annak). Ez vajon ez jelentheti azt, hogy a pandémia kezdete után, az elbocsátások miatt, ahol szülőknél már nem volt munkája, az idősebb gyermekek, emiatt elkezdtek dolgozni? A családfenntartás miatt? A diákmunkásokra nagy szükség van abból a szempontból, hogy míg munkaerők, sokkal egyszerűbb őket megfizetni. Bár, az is könnyen közrejátszhat, hogy a fiatal felnőttek most értek el abba a korba – a pandémia alatt – amikor úgy érezték, el akarnak kezdeni dolgozni.

Valamint, ez a növekedés kifejezetten jelentős, 28% -os – mivel mindkét kérdést ugyanannyian válaszolták meg, mind az ötven kitöltő. Feltevésem szerint ez nem feltétlen csupán annak betudható, hogy most értek el abba korba, arra az érettségi szintre, hogy most akarjanak dolgozni kezdeni, tekintve, hogy ma már a 16-17 évesek is sokan dolgoznak iskola mellett. Tehát ezt a növekedést, inkább a járványügyi helyzetnek tudnám be.

A pandémia előtt a kitöltők által használt közösségi médiumok az alábbiak voltak, legtöbbször megjelöltek a felsorolás sorrendjében, a Messenger – ez aligha meglepő, már az eddigi adatokból is világossá vált, hogy a fiatal felnőttek a kapcsolattartást mennyivel prioritizálják más funkciókkal szemben – a YouTube, a Facebook, az Instagram és a Twitter. Utóbbi számomra új információként szolgált, nem gondoltam volna, hogy magyar célközönségben ilyen népszerű lesz a Twitter. Ahogy láthatjuk a lista tetején a Messenger található, egészen pontosan negyvenkilenc kitöltő jelölte be, tehát a válaszadók 98 százaléka.



4. ábra A kitöltők által használt közösségi platformok

Forrás: Saját szerkesztés

Aligha van változás a leggyakrabban használt közösségimédia-oldalakban a pandémia után, az eddig említettek foglalták el a lista top öt helyét. Alig van eltérés a két eredmény között, ám az Instagram és a Facebook, a pandémia kezdete óta felcserélődtek. Gyakorlatlan szemmel az ember azt gondolná, hogy mivel a mai átlagember a Facebookon tájékozódik először, a Facebook használata megnőtt volna. Ám lehetséges volna, hogy pont az álhírek és a pánikkeltés miatt használják kevesebbet? Lehet ezért csökkent a használata még ha minimálisan is?

Figyelemre méltónak találtam azonban, hogy a TikTok nem került be az öt leghasználtabb közösségi médium közé. Tekintve a hirtelen szerzett népszerűségét, azt gondoltam volna, hogy nem csak az első ötben, de még az első háromban is benne lesz. Bár, ez lehet a Z generáció polarizáltsága miatt van – én pedig pont azt a felét vizsgálom, amelyik már éppen „kinőtt” a TikTok használatból.

A kitöltésekből egyértelműen azt a következtetést lehet levonni, hogy a magyar fiatal felnőttek számára a másokkal való kapcsolattartás prioritást élvez egyéb, – hírolvasás, tájékozódás, tanulás – közösségi médiumok segítségével elvégezhető tevékenységekkel szemben.

A Messengert a kitöltők túlnyomó része – 39 személy (78%) – több, mint napi háromszor használja. A Twittert a kitöltők fele – 25 személy – több, mint napi háromszor használja. A többihez képest a Facebooknál születtek napi használat kapcsán kiegyenlített értékek (11, 9, 16, 11, 2 – a „2”-a nem használom az appot.). A TikTOKot a pandémia előtt 17-en használták, valamint a Pinterestet nem használják leginkább napi szinten.

Az egyéni válaszokat, és a nemeket tekintve, nem lehet szignifikánsabb eltéréseket felfedezni, ez alól egyedül a Pinterest nevű alkalmazás a kivétel – ezt egyértelműen a nők használták többen. A huszonhét darab (54%) kitöltőből, aki megjelölte, hogy használja az alkalmazást, 22 volt nő, 3 volt férfi – ezen kívül mindkét személy, aki az „Egyéb/Másnak vallom magam”

kategóriába sorolta magát, használja a Pinterestet. Ezen eredmények egyeznek korábbi adatokkal, miszerint a nemek közösségimédia-használata között olyan esetleges eltérés lehet, hogy a nők és lányok körében népszerűbbek lehetnek egyes alkalmazások. Ilyen például a Pinterest is. Ezt láthatjuk a Pikó Bettina és a Kiss Hedvig által elvégzett tanulmányban is:

„Előfordult, hogy bizonyos alkalmazásokat a lányok használtak gyakrabban (például Pinterest), míg a fiúk jobban kedvelték az online játékokat.”

Az egyébnél itt is ugyanazok az eredmények születtek: a Tumblr-t – átlagosan több, mint napi háromszor nyitották meg, a Snapchatet napi minimum egyszer, de inkább kétszer, a Reddit napi használata pedig leginkább a napi egyszer és háromszor között mozgott.

A magyar fiatal felnőttek közösségimédia-használatának változása óraszámban mérve

Elérkeztünk a számomra egyik legérdekfeszítőbb szegmenshez – miként változott, óraszámban mérve a kitöltők közösségimédia-használata. Ahogy azt az adatokból is láthatjuk, általánosan elmondható az, hogy a felhasználók, a pandémia időszaka alatt meglehetősen több időt töltöttek a már korábban említett közösségi oldalakon. Megjegyzendő az, hogy a két kérdés egyikére sem érkezett 50 válasz – tehát volt olyan kitöltő, aki ezt a kérdést nem töltötte ki, vagy figyelmen kívül hagyta. Láthatjuk a legszembeötlőbb változást, miszerint a pandémia előtti érték, a „7-9 óra között”, a pandémia kezdete után háromszorosára nőtt. Emellett, azoknak a válaszadóknak a száma, akik a pandémia előtti szegmensben azt válaszolták, hogy egytől három órát töltöttek el a közösségi médiumok használatával, jelentősen megcsökkent a száma – a pandémia után már csak nyolcan válaszolták ezt, ami kevesebb, mint fele a korábbi értéknek.

A pandémia előtti időszakra vonatkozó kérdésre 48 darab válasz érkezett, azt illetően, hogy a magyar fiatal felnőttek mennyit használták a közösségi médiumaikat egy nap, óraszámban véve:

1-3 óra között: 18

4-6 óra között: 24

7-9 óra között: 5

10<: 1

Kíváncsi voltam, hogy ezek a számok átlagban mit jelentenek, ám tekintve a tényt, hogy -tól,-ig módszert használtam, az azáltal kapott eredményekből teljesen pontos következtetést, számadatot nehéz levonni. Így tehát, mindegyik választási lehetőségnél a középértéket vettem alapul osztószámként.

Példa:

1-3 óra között: 2.

Az így kapott összes idő, amit, a kérdőívet kitöltő, magyarországi fiatal felnőttek eltöltöttek közösségimédia-platformokon, a pandémia kezdete előtt, 206 óra volt. Ezt a számot, mivel ennyien válaszoltak erre a kérdésre, 48-cal osztottam, így ebből következik, hogy az átlagos idő, amelyet a kérdőívet kitöltő, magyarországi fiatal felnőttek eltöltöttek közösségimédia-platformok használatával, 4,29 óra volt.

A kérdésre, amely a fiatal felnőttek pandémia időszaka alatti napi közösségimédia használatát vizsgálta, az előzőtől eltérően már csak 45 darab válasz érkezett, ez három kitöltővel kevesebb a korábbi kérdésre válaszolókhöz képest.

1-3: 8

4-6: 18

7-9: 15

10<: 4

Itt is ugyanazt a módszert használtam az összes idő, és az átlagidő kiszámítására, mint az előző kérdésnél. Itt, az így kapott összes idő, 266 órára jön ki, tehát a kérdőívet kitöltő, magyarországi fiatal felnőttek, nagyjából összesen – nem kaptunk mindenkitől választ a kérdésre – ennyi időt töltöttek el összesen közösségimédia-használattal. Mivel erre a kérdésre 45 válasz érkezett, így az előzőtől eltérően, itt az osztószám negyvenöt lesz. Az így kapott átlagérték ebből adódóan, 5,91, tehát, a magyarországi fiatal felnőttek, a pandémia kezdete óta, 5,91 órát töltenek átlagosan közösségimédia-oldalak használatával egy nap során.

Ez azt jelenti, hogy a pandémia alatt, a magyarországi fiatal felnőttek, átlagosan 1,62 órával töltöttek több időt a közösségimédia-platformok használatával. Bár, merészkedek olyan vad feltételezést tenni, hogy az a három ember, akik a pandémia előtti részre válaszoltak, de a pandémia utáni részre már nem, bőven elérték a 10+ órás használati időt, és ezt már nem merték

beismerni. Lehetséges, hogy tévedek, ám úgy gondolom, hogy ez az egyetlen racionális magyarázat arra, hogy a pandémia utáni részt miért csak negyvenötön töltötték ki.

A kérdésnél, ami azt vizsgálta, hogy a pandémia alatt napi hányszor használták az adott közösségi médiumokat, a Messengernek még mindig kiugró az eredménye a többi appéhoz képest, de az nagyjából ugyanaz, mint a pandémia kezdete előtt – bár a pandémia alatt letöltötte, még plusz egy ember. Így a Messenger vált az egyetlen olyan appá, amit az összes megkérdezett használt.

Egy másik változás, amit szerintem fontos lenne megemlíteni, hogy a Facebook volt az egyetlen olyan népszerűbb közösségimédia-platform, amit nem ugyanannyian, vagy többen használnak a pandémia kezdete óta, hanem pont, hogy kevesebben. Úgy tűnik, a pandémia kezdete óta, vagy éppen a pandémia alatt eltöltött idő alatt, a 47 válaszadóból, aki eleinte bejelölte, hogy használta, négy törölte magát az alkalmazásról. Bár, ez nem feltétlen tudható be a pandémiának, egy majd csak ezután következő kérdésből, az derül ki, hogy mégis, a Facebookon látott hírek miatt és az azok által okozott negatív hatások miatt törölték magukat ezek a személyek.

Ezt már csak azért is tartom furcsának, mert globális felmérések és adatok alapján, a pandémia alatt – egészen pontosan 2020-ban – a Facebook az egyik leginkább letöltött alkalmazás volt. Hogy ez mit is jelent pontosan számadatokban?

A Mozilla oldala szerint:

„Facebook and Instagram were among the most downloaded apps in 2020, according to the Business of Apps. Facebook had 2.85 billion monthly active users as of the first quarter of 2021, compared to 2.60 billion during the first quarter of 2020. While Instagram went from 1 billion monthly active users in the first quarter of 2020 to 1.07 billion monthly active users as of the first quarter of 2021. And Twitter grew from 186 million users to 199 million users since the pandemic started, according to Twitter’s first quarter earnings report.”

Tekintve a milliós, illetve milliárdos számokat, amiket a cikk mutat, az eredmények, amiket kaptam furcsának hatnak. Ugyancsak figyelembe kell venni a tényt, hogy ez globális felmérés volt, ellentétben az én kérdőív kitöltőimmal, akik összesen voltak ötvenen.

Megintcsak követi a Twitter – most már 30-an jelölték be, tehát azóta gyakrabban használják, akik használják – és a YouTube – amit ugyancsak gyakrabban használnak naponta az emberek, tekintve, hogy a pandémia előtti érték szerint, 20-an jelölték meg azt, hogy egy nap több, mint

háromszor használják, a pandémia kezdete után pedig 27-en jelölték meg azt, hogy naponta több, mint háromszor használják.

Ugyancsak említést szeretnék tenni a tényről, hogy a Pinterest az az alkalmazás, aminél nem a „napi több, mint háromszor használom” a legmagasabb eredmény. Ez lehet amiatt van, hogy a Pinterest célközönségét inkább a nők képviselik, de ők sem használják annyira gyakran az alkalmazást, például az Instagrammal ellentétben – ami valljuk be, sokkal nagyobb népszerűségnek örvend, már akkor is, ha csupán a korábbi válaszokból indulunk ki.

Mindent együttvéve, 86 százaléka, a megkérdezetteknek vett észre változást a közösségimédia-használatában, ez pedig olyan érték, a pandémia viszonylatában, amire számítottam is. A kérdőív kitöltők így vélekedtek arról, hogy fontosabbá vált-e, felértékelődött e bennük a közösségimédia-használat.

„Igen! Én például tényleg nagyon örülök annak, hogy egyre informatívabbá válik a közösségi média, emiatt nőtt is a szememben. Jó, hogy egyre érdekesebb dolgokat találok például a TikTokon az én For You Pagem-en. Sok olyan embert kezdtem el követni a pandémia alatt, akik inspirálnak valamilyen módon, vagy pozitív hatással vannak rám – például olyan dolgokat tanulok, amik jól jöhetnek a jövőbeli énemnek. Amiatt, hogy a közösségi média minősége javult, a fontossága is nagyobb lett számomra. Nem mondom, hogy „hű-de-nagy-szükségem-van-rá” – máshonnan is tudok informálódni, ha arról van szó – de lényegesen egyszerűbb úgy, hogy van közösségi média.”

Alapvetően, azt is elmondhatjuk, hogy a megkérdezettek túlnyomó többsége, nem kezdett el kifejezetten a pandémia okából, új alkalmazásokra regisztrálni, – ez alól kivételt képez persze a TikTok felhasználók megnövekedése – hanem a már meglévőket kezdték el sokkal nagyobb mennyiségben használni. A kettes és négyes számú interjúalanyom is saját magán ehhez hasonló jelenséget tapasztalt:

„Kifejezetten olyat, amit a pandémia miatt töltöttem le, nem volt. Viszont a már meglévőket sokkal többet kezdtem el használni, a Discorddal, és a Messengerrel élmezőnyben. Discordon kezdtük el tartani a kapcsolatot az egyetemi szaktársakkal. Ha nagyon le akarjuk egyszerűsíteni, akkor a kapcsolattartáshoz használt közösségi platformokat kezdtem el sokkal többet használni. A szórakozás szempontjából használt közösségi médiumok pedig háttérbe szorultak.”

„Szerintem a top helyeken ugyanezek az alkalmazások és közösségi média oldalak vannak, csak tényleg többet használom azokat, amiket eddig is használtam.”

A válaszadók be tudták jelölni, hogy milyen változásokat tapasztaltak a közösségimédia-fogyasztásukban a pandémia alatt. A kérdésre összesen 43 darab válasz érkezett, így az alább megemlített százalékok azzal a számmal kapcsolatban értendők.

A legmagasabb értéket egyértelműen a „Többet használom a közösségimédia-oldalaimat” kijelentés kapta, melyet a kérdőívkitöltők – valamint ezt a kérdést megválaszolók – 88,4 százaléka jelölte válaszként. Ez 38 személyt jelent, tehát az összes kitöltőnek egészen pontosan a 76% -a érezte, hogy megnőtt a közösségimédia-használata.

Ezt követte a „Próbálok hitelesebb hírforrásokból tájékozódni, a COVID-19 vírussal kapcsolatos álhírek elkerülése érdekében.” kijelentés, melyet 23 ember jelölt meg, tehát kicsit kevesebb, mint az összes kitöltő fele. Láthatjuk, hogy a pandémia miatt mennyivel fontosabbá vált a pontos hírszerzés, főleg a Facebook felületén, mivel ott terjesztenek nagyon sok álhírt. Úgy gondolom, hogy ez talán egy „pozitívabb hozadéka” a pandémiának – a hiteles hírforrások használata, még talán sosem volt fontosabb, ez a tájékozódási képesség az élet más területein is jól igénybevehető lehet. Ez alól az interjúalanyaim sem voltak kivételek, nem egy közülük megosztotta a tudatosabb közösségimédia-felhasználással kapcsolatos álláspontját.

„Próbálok okosabban használni. Próbálok úgy kitölteni az időmet, hogy legyen is valami célja. Nem rossz az, ha csak pörgetsz, de azért jobb az, ha produktív is vagy az időeltöltés közben. Előbb – utóbb azt is megunja az ember, ha unalomból csinál valamit. Nem szoktam korlátozni magam, de ha már érzem, hogy nem igazán azért csinálom, mert érdekel, akkor inkább abbahagyom, és belekezek másba.”

Harmadik helyezést ért el a „A pandémia alatt elkezdtem használni új közösségimédia oldalakat.”. Ezt a válaszadók 48,8 százaléka jelölte meg, ez számban 21 személyt jelent. Ahogy azt a korábbi kérdésekre kapott válaszokból láthattuk, az újonnan letöltött közösségimédia-platfomok között volt főleg a TikTok, és a Twitter.

A többi állításra elenyésző számú válasz érkezett, mint például a „Kevesebbet használom a közösségi média oldalaimat.” – amit két ember jelölt meg. Ezen a válaszon őszintén meglepődtem, nem hittem volna, hogy lesz olyan, aki valóban bejelöli, de az arányosság miatt mindenképpen fontosnak tartottam, hogy benne legyen a kérdőívben. A másik állítás, amit kevesen jelöltek meg a „Letöröltem magam közösségi média oldalakról.”. Ehhez őszintén szólva nincs hozzáfűznivalóm, mivel semmilyen előzetes tudásom, vagy tapasztalatom nem volt azzal kapcsolatban, hogy az emberek milyen arányban törölték magukat közösségimédiáról a pandémia alatt, vagy, hogy maga a jelenség mennyire volt egyáltalán

prominens. A megkérdezett interjúalanyok között sem találtam olyat, aki gondolkodott ezen, vagy valóban törölte volna magát platformjairól, ám olyan mind a kérdőívkitöltők, mind az interjúalanyok között volt, aki korlátozta a közösségimédia-felhasználását.

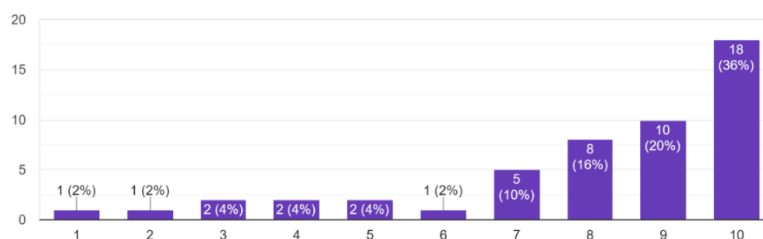
Továbbá, volt olyan kitöltő, aki használta az „Egyéb” funkciót, és saját választ írt az általam felsorolt állítások mellé. Ezek voltak a „A Facebookot és a Messengert sokkal többet használom, mint előtte az egyetem hírei, egyetemi csoportok miatt, ellenben a YouTubeot hetente 1x használom csak, akkor is sokkal rövidebb ideig, mint előtte.”, valamint a „Meváltozott, hogy melyik platformokon tartok kapcsolatot.”.

Az alábbi állításoknál be tudták jelölni, hogy 1-10-ig terjedő skálán mennyire értenek egyet az állításokkal, ahol az 1 – semennyire nem értek vele egyet, a 10 pedig – teljes mértékig egyetértek vele.

„Új hobbikba kezdtem bele, amelynek elkezdésében az internet és a közösségi média nagy szerepet játszott.” Ezzel a kitöltők egyötöde – 10 személy – nyolcas erősségű szinten ért egyet, ez is az állításnál a legmagasabb érték. Ezt viszont második helyen követi a „semennyire nem értek vele egyet”, nyolc személy jelölte be az egyest. Ez azt jelenti, hogy a kitöltők meglehetősen polarizáltak a kérdést illetően. Ha átlagot számolunk, akkor ez azt jelenti, hogy a kitöltők 5,66-os szinten értenek egyet az állítással.

„Olyan alkotókat és tartalmakat követek/kezdem el követni, akik/amelyek boldoggá tesznek.” Ennél a szegmensnél inkább egyetértének a válaszok, sőt a legkiemelkedőbb eredmény a 10-es melyet, 18-an jelöltek meg. Talán ez az az állítás, amelynél a legeggyöntetűbbek voltak a válaszok, ráadásul a pozitív irányba. Átlagot számolva a kitöltők 8,04-es szinten értenek egyet ezzel az állítással.

Olyan alkotókat és tartalmakat követek/kezdem el követni, akik/amelyek boldoggá tesznek.
50 válasz



5. ábra Értékek az „Olyan alkotókat és tartalmakat követek/kezdem el követni, akik/amelyek boldoggá tesznek.” állítással kapcsolatosan
Forrás: Saját szerkesztés

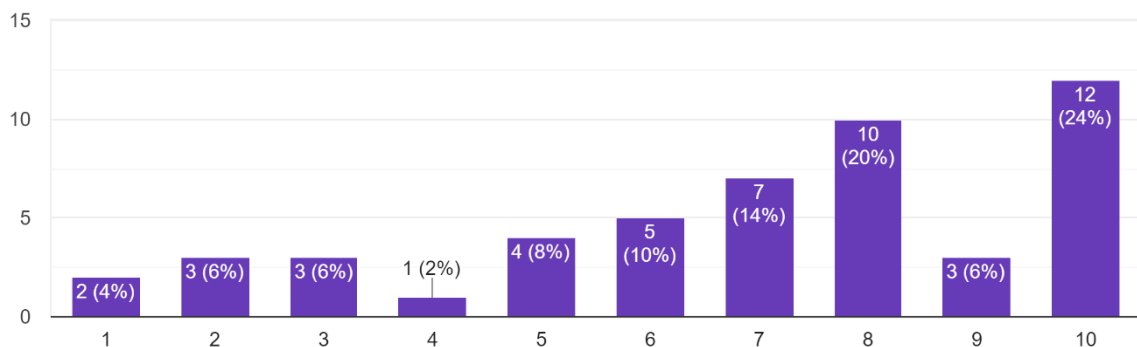
„Közelebb kerültem a barátaimhoz, mert a közösségi média volt az egyetlen platform, ahol kapcsolatba tudtunk lépni.” Ennél az állításnál azonban már teljesen megosztottak voltak a válaszok. Bár a kitöltők majdnem egyötöde nyolcas szinten egyetértett az állítással – ez is volt a legkimagaslóbb eredmény, a többi is igencsak magas volt. Átlagot tekintve a kitöltők 5,58-as erősséggel értenek egyet ezen állítással.

„Szeretek időt tölteni az interneten a pandémiás helyzet kezdete óta.” Ennél az állításnál a legkiemelkedőbb értékek az ötös, a hatos és a hetes erősség körül mozogtak. Tehát válaszok túlnyomóan a semleges és pozitív értékek körül mozognak, és az átlagot tekintve, itt 5,83-as erősséggel értenek egyet az állítással,

„Úgy tapasztalom nagy lett a széthúzás az emberek között a pandémia miatt.” Habár első ránézésre úgy tűnhet, hogy az emberek teljes mértékben egyetértenek ezzel az állítással, a látszat kicsit csal. Való igaz, hogy a 10-es erősséghez közelítve egyre több szavazatot kapnak a nagyobb számok, ám az átlagértéke, – hogy mennyire értenek egyet az állítással a kérdőív kitöltők – csupán 6,94. Ez már majdnem eléri a hetes erősséget, ám, mint mondtam, ha az ember csak egy pillantást vet a grafikonra, könnyen magasabb számnak gondolhatja ezt.

Úgy tapasztalom nagy lett a széthúzás az emberek között a pandémia miatt.

50 válasz



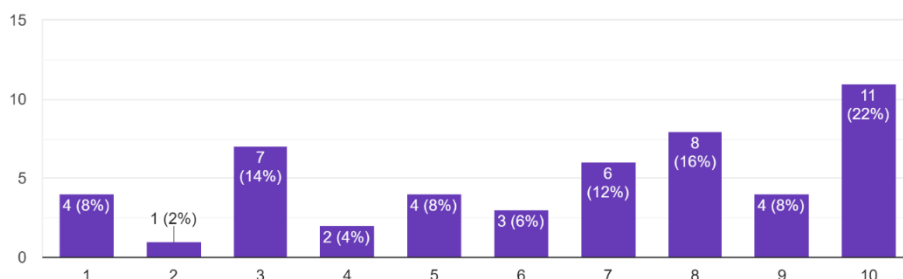
6. ábra Értékek az „Úgy tapasztalom nagy lett a széthúzás az emberek között a pandémia miatt.” állítással kapcsolatosan

Forrás: Saját szerkesztés

„A COVID-19 vírussal kapcsolatos hírek sokasága a hírfolyamomban elszomorít/már idegesít.” Itt a válaszok nagyrészt eloszlanak az 1-9-ig körülbelül egyenlően, de a tízest, 18-an jelölték be, ami egészen pontosan 36%-a a válaszadóknak, így ennél az állításnál az egyetértés átlagértéke 7,12.

„Úgy tapasztalom, hogy a média pánikot akar kelteni a vírussal kapcsolatos cikkekkel.” A legmagasabb eredményt a tízesnél láthatjuk, amelyet a kitöltők kicsivel több, mint egyötöde jelölt be – esetünkben ez 11 személyt jelent. Ezen kívül a többi értéknél nagyjából egyenlően oszlanak el az arányok, a kettes, és a négyes erősség alacsonyabb, mint a többinél. Az átlagérték itt 7,34, tehát a kitöltők erősebben egyetértenek az állítással, miszerint a média pánikot akar kiváltani az emberekből, a járványt illetően.

Úgy tapasztalom, hogy a média pánikot akar kelteni a vírussal kapcsolatos cikkekkel.
50 válasz



7. ábra Értékek az „Úgy tapasztalom, hogy a média pánikot akar kelteni a vírussal kapcsolatos cikkekkel.” állítással kapcsolatban
Forrás: Saját szerkesztés

„A pandémiás helyzet miatt kialakult nálam/súlyosbodott a már meglévő szorongásom.” Az arányok nagyjából ugyanazok, mint amiket az előző állításnál tapasztalhattunk, itt is a tízes erősség a legkimagaslóbb, valamint itt is tizenegyen jelölték meg ezt a választási lehetőséget. Amit szöveget ütött a fejembe, ezt az állítást illetően, hogy bár a legkimagaslóbb érték valóban a tízes, öt szorosan második helyen követi az egyes erősség, amit viszont nyolc személy jelölt be. Ezt tekintve eléggé szélsőséges érzései vannak a magyar fiatal felnőtteknek a szorongást illetően. Ettől függetlenül, ezzel az állítással is 6,14 -es erősséggel értettek egyet.

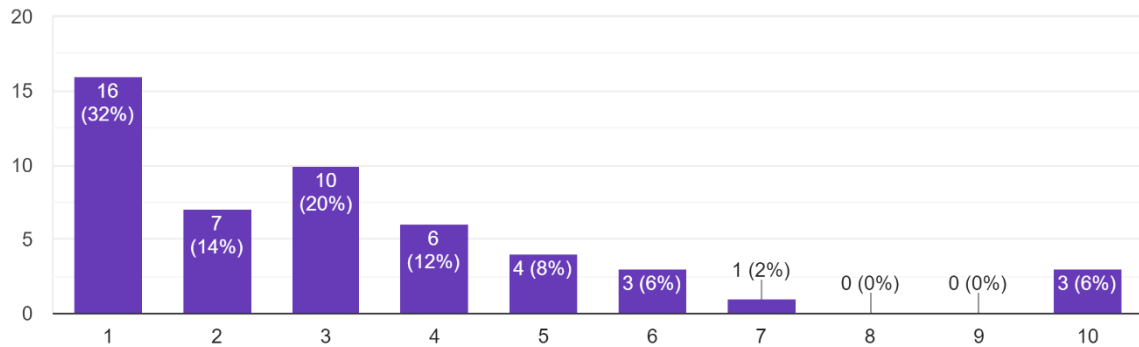
Ezzel el is érkeztünk az utolsó skálás kérdéshez, amely az alábbi:

„Nem szeretek időt tölteni a közösségi média oldalakon a pandémia kezdete óta.” Ez volt az az állítás, amellyel a kitöltők a legkevésbé értettek egyet, mondhatni, egyáltalán nem értettek vele egyet. A leginkább kiugró értéket itt az egyes erősség kapta, melyre a kitöltők 32 százaléka tette le a voksát – ez szám szerint, 16 embert jelent. Ugyancsak megjegyezném, hogy ez volt az egyetlen olyan állítás, amelynél egyes opciókra egyáltalán nem érkezett válasz – névlegesen a nyolcas és kilences lehetőségekre, máshol, ha nem is sok, de legalább egy voks mindig volt

mindegyik értéken. Itt az átlagérték 5 alatt van, – ilyen nem volt korábban – egészen pontosan 3,18-as átlagról tudunk beszélni.

Nem szeretek időt tölteni a közösségi média oldalakon a pandémia kezdete óta.

50 válasz



8. ábra Értékek az „Nem szeretek időt tölteni a közösségi média oldalakon a pandémia kezdete óta.” állítással kapcsolatban

Forrás: Saját szerkesztés

Ez az eredmény, a következő szegmens fényében egészen váratlan, amit ott ki is fogok fejteni. Habár a többség úgy tűnik, hogy szeret időt eltölteni a közösségimédia-platformokon, számomra aggodásra ad okot a tény, hogy három ember is bejelölte azt, hogy tízes erősséggel nem szeretnek fent lenni rajta, tekintve, hogy ezek eléggé szélsőséges értékek a nagy átlagot nézve. Ez pedig elhoz bennünket szakdolgozatom egyik fontosabb megállójához:

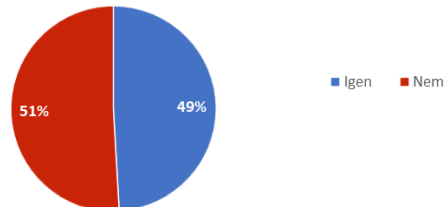
A közösségimédia által okozott pozitív és negatív hatások a magyarországi fiatal felnőttek körében a pandémia alatt

Ahogy azt a cím is sejtetni látja, ebben a szegmensben szó lesz a közösségimédia esetleges hatásairól, a vizsgált embercsoport körében. Pszichológiai okokból fontosnak találtam először rákérdezni arra, hogy tapasztaltak-e pozitív hatást a közösségi platformok a járvány alatt. Mint azt mind tudjuk, az emberi agy jobban emlékszik a negatív emlékekre, vagy impulzusokra, amik érték. Éppen ezért nem akartam, hogy először ezen kelljen gondolkodniuk, nehogy ez esetlegesen beárnyékolja a pozitív élményeket, amiket tapasztaltak.

Ebben a szegmensben kördiagramm által pontos számadatokat kaphatunk arról, hogy a célcsoport miként vélekedik ezzel kapcsolatban, valamint volt esélyük rövid választ, rövid véleményt írni az esetleges pozitív tapasztalataikat illetően.

A kitöltők több, mint fele, egészen pontosan 56%-a érzi úgy, hogy a közösségimédia-használat nem gyakorolt pozitív hatást a mentális állapotukra, tehát az vagy rosszabbodott, vagy relatív ugyanaz maradt, mint előtte volt.

Gyakoroltak-e pozitív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?



9. ábra Válaszok a „Gyakoroltak-e pozitív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?” kérdésre
Forrás: Saját szerkesztés

Ezzel szemben a kitöltők 44%-a érezte úgy, hogy a közösségimédia használat a pandémia alatt igenis gyakorolt pozitív hatást a mentális állapotukra. Ha jobban belegondolunk, ez egy 12 százalékos eltérés, tehát hat ember az eltérés a két eredmény között.

A kérdőív-kitöltők személyes válaszait nézve, a gyakorolt pozitív hatások között voltak az alábbiak:

„Azok a közösségi oldalak/platformok, amelyeket követek, szórakoztatóak ezáltal megnyugtatnak és ha kell felvidítanak.”

„Egyre több motivációs tartalom jött velem szembe, amely segített a napi teendőimben, és céljaim felfedezésében is.”

„Segítettek online oktatás közben tartani a jó hangulatot és a platformokon keresztül megismert emberek segítettek érettebb és jobb gondolkodásmódot elérni.”

„Mindig találtam valakit, akinek hasonló problémái voltak, így tudtuk támogatni egymást.”

„Megnyugtatott, elterelte negatív gondolataimat.”

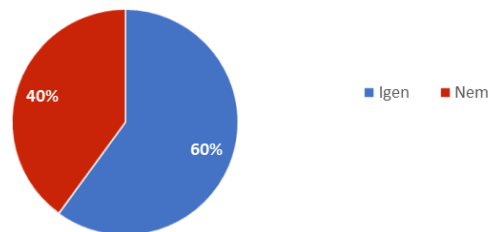
A válaszadóknak arra is volt esélyük, hogy megválaszolják ezeket az esetleges pozitív változásokat milyen platformokkal kapcsolatosan tapasztalták. Megjegyezném, hogy erre a kérdésre mindössze 23-an válaszoltak, valamint egy ember, magától értetődően több választ – platformot – is megjelölhetett. Ezeket a pozitív hatásokat leginkább a YouTube, a TikTok, és a Twitter használata közben tapasztalták a kérdőív kitöltői – ezeket 15-15-15 kitöltő választotta.

A többi szegmensből lévő kérdéseket is tekintve, úgy tűnik, hogy a közösségimédia-platformok közül, a YouTube használata volt az egyetlen, amely főként pozitív, vagy csak elhanyagolható negatív hatást eredményezett. Érezhető pozitív hatásról beszélhetünk az Instagram és a Messenger esetében is, ám furcsállom, hogy bár amennyire az érződött, hogy a kommunikáció és a társas kapcsolatok fontosak lettek – egy célzottan kommunikációs app, a Messenger nincs a top három alkalmazásban, amelyek pozitív hatásokat eredményeztek.

Ezzel, át is térhetünk szakdolgozatom egyik legizgalmasabb részére, a közösségimédia-használat negatív hatásaira a pandémia alatt.

A pandémia alatt, a kitöltők 60%-a érezte úgy, hogy a közösségimédia-használat negatív hatással volt a mentális állapotukra. Ez több, mint a kitöltők fele. Erre gondoltam, mikor az előző fejezetemben megemlítettem, hogy az eredmény szokatlannak tűnik a többi eredmény fényében. Ugyanis ez alapján a kitöltők 60 százaléka tapasztalt magán a pandémia alatti közösségimédia használata miatt negatív hatást, mégsem vélik úgy, hogy nem szeretnek időt tölteni a közösségi oldalakon emiatt.

Gyakoroltak-e negatív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?



10. ábra Válaszok a „Gyakoroltak-e negatív hatást az Ön mentális egészségére az Ön által használt közösségimédia-oldalak a pandémia idején?” kérdésre

Forrás: Saját szerkesztés

Tehát, a közösségimédia által okozta csekélyebb mértékű pozitív hatás fontossága meghaladja, a negatív tapasztalatok és hatások fontosságát. Bár volt olyan is, akinek a kérdőívkitöltése kifejezetten pozitív volt, ez sajnos nem igaz a nagy többségre.

Az alábbiak tartoznak a lehetséges negatív hatások közé:

„Sokkal könnyebben vitába szállok az emberekkel, akik butaságukat igaznak hiszik és hirdetik.”

„Folyamatos hírek, főleg a világ többi részéről, fokozták a szorongást, olyan problémákat is magamra vettem, amik nem érintenek igazából, csak ezekkel volt tele minden oldal.”

„Sok az álhír, ami csak az emberek ijesztgetését szolgálja, nem valós adatokat tartalmaz.”

„Elszomorítottak a rossz hírek, valamint az, hogy az emberi önzőség és butaság mennyire tudja veszélyeztetni más emberek egészségét, életét. Sajnos nagyon sokat csalódtam az utóbbi időszakban a közvetlen környezetemben és összességében az emberiségben egyaránt.”

„Szorongtam az ott megjelenő hírek láttán és egyúttal roppant módon elszomorított az, amikor olyan tartalmakat láttam rajta, ami arra emlékeztetett, hogy a kedvenc időtöltéseimet (barátokkal lenni, moziba, múzeumba járni, utazni) nem tudom teljesen szabadon űzni.”

Nem meglepően ezek a negatív hatások a magyar fiatal felnőttek mentális állapotára a közösségimédia-oldalokon megjelentetett hírek körül centralizálódtak, de nem elhanyagolható az a szám sem, ahányszor az emberek megemlézték, hogy úgy érzeték teljességgel a közösségimédia-platformok megszállottjai lettek, függővé váltak. Ezen felül azt is érdemes megemlíteni, hogy a hírekkel kapcsolatosan feltűnően sokan említették a rengeteg álhír megjelenését is.

Ezeket a negatív hatásokat a kitöltők egyértelműen leginkább a Facebook kapcsán érezték, mint már említettem, az ott megjelenő hírek kapcsán – tekintve, hogy más közösségimédián nem nagyon jelennek meg hírek. Vitatható, hogy a Twitter például annak számít-e, de ha lehet én inkább nem tekinteném annak.

Kimagaslóan a Facebook vezeti ezt a listát, ugyanis a 31 kitöltőből, aki kitöltötte, 24-en megjelölték – ez a kérdést kitöltőknek a 77,4 százaléka. Dobogós volt még a Facebookon kívül az Instagram, a Twitter és a TikTok is, ebben a sorrendben. Azt hittem volna, hogy a TikTok feljebb kerül ezen a listán, - én legalábbis azt hittem, hogy az Instagram fölé kerül ilyen téren - de figyelembe véve, hogy nemrég szerezte meg popularitása nagy részét – ellentétben például a Facebook-kal, amely már több, mint 15 éve piacon van – ez annyira talán nem is meglepő. Ám, abban bizonyos vagyok, hogy majd mikor a TikTok annyi ideje lesz a piacon, mint most a Facebook van, akkor már ezek a hatások is sokkal észrevehetőbbek, feltűnőbbek lesznek. Azt is fontos megjegyezni, hogy mind a Twitter, mind a TikTok felkerültek az „Ezeknél az oldalaknál tapasztaltam pozitív hatást”, valamint az „Ezeknél az oldalaknál tapasztaltam negatív hatást” listákra.

A válaszokból egyértelműen azt szűrhetjük le, hogy a kitöltők nagyobb részénél csökkent az ingerküszöb mértéke, – könnyebben lesznek idegesek, hamarabb „durran el az agyuk”, az egyik kitöltő szavaival élve – valamint, a szorongás is erősebbé vált az embereknél.

Az egyik korábbi kérdésnél, ahol a válaszadók számszerűen meg tudták adni, hogy mennyire értenek egyet egyes állításokkal, az alábbi eredmények születtek a szorongás kapcsán.

Az állítás:

„A pandémiás helyzet miatt kialakult nálam/súlyosbodott a már meglévő szorongásom.”

Ennél az állításnál a leginkább kiugró érték a 10-nél volt, tehát a kitöltők nagyobb része egyetértett vele teljes mértékig – ez százalékban azt jelenti, hogy 22%-a a kitöltőknek. Ám ugyancsak érdekes, hogy a tízes után, az egyes kapta a leginkább kiugró értéket, amit nyolcan jelöltek be. Ez is kifejezetten érdekes érték, bár, ha az ábrát nézzük meg, akkor is inkább egyetértenek az emberek az állítással. 36%-a a kitöltőknek jelölte be 1-5-ig a számokat, így ebből következik, hogy 6-10-ig jelölte be 62%-a a kitöltőknek azt, hogy inkább egyetértenek az állítással. A spektrum értékei szerint tehát, a kitöltők több, mint fele érzékelte saját magán azt, hogy valamilyen mennyiségben rosszabbodott, vagy kialakult nála szorongás, a közösségimédia-platformokon észlelt hírek miatt a járványt érintően.

38,5%-a, a kitöltőknek fontolgatta azt, hogy a negatív tapasztalataik miatt törlik magukról ezekről a médiumokról. (Itt is főleg a Facebook-ot, és az Instagrammot említették.) Itt is ugyancsak meglepett, hogy a TikTokot viszonylag kevesen említették. Sok helyen olvastam, hogy a felhasználók önértékelésének nem tett jót a közösségimédia-használat – különösen a TikTok és az Instagram használata – a pandémia alatt, a különféle mérgező trendek követése, sőt együtt járhatott evési zavarok kialakulásával is (Roqué, Andrés, Saldaña, 2021). Itt valószínűleg arról van szó, hogy a TikTok pozitív kvalitásai felülírják az esetleges negatívakat.

Ennek ellenére valóban, csak 14,6% -a, a kitöltőknek törölte magát valahonnan. Ezt leginkább annak tudnám be, hogy valószínűleg, vagy nem értek el annyira drasztikus szintet az esetleges negatív hatásai a közösségimédia-oldalak használatának, hogy változtatni akartak volna, de azért gondoltak arra, hogy lehet hasznos lenne. A másik lehetőség pedig az emberi megszokás: egyszerűen túl nehéz lett volna változtatni, főleg egy olyan időszakban, amikor mindenki egyértelműen jobban függ ezektől a platformoktól, mint korábban bárki.

A kitöltők 44,9%-nak vált fontosabbá a közösségimédia-használat. Ez meglepett, mivel a kérdőívben kapott adatok, és válaszok alapján, arra a következtetésre lehetett jutni, hogy azok

a közösségi platformok, amelyek a kapcsolatban maradáskapcsolat kialakítást elősegítették – például Messenger – prioritást élveztek másokkal szemben. Így tehát, a kapcsolattartás felértékelődésével, azt feltételeztem volna, hogy azok az appok és oldalak is felértékelődnek, melyek ezt lehetővé tették. Ám, akinek fontosabbá vált, azoknak az alábbi okok miatt vált azzá:

„Könnyebben kapcsolatba tudtam lépni új emberekkel, és új barátokat is szereztem.”

„Rájöttem milyen nagy közösségformáló erő lehet a közösségi médiában, sok új embert ismertem meg emiatt.”

„Információgyűjtés, alapismeretek (barkácsolás/főzés elsajátítása).”

„Kialakult bennem egyfajta függőség, mivel megszoktam, hogy csak online szocializálódtam.”

Mikor először értékeltem ki a kérdőívet, már akkor kifejezetten érdekesítőnek találtam az utolsó választ. A kérdésre, ez az egyetlen kitöltő adott negatív választ. Tulajdonképpen, valóban: a „fontos” szót nem csak pozitív kontextusban lehet értelmezni – de az ember eleinte nem is gondol arra, hogy negatívan értelmezze.

Ebben a szegmensben alapvetően elmondható, hogy a legfontosabb okok, ami miatt egy személynek felértékelődött a közösségimédia-használat a pandémia alatt: a közösségformáló és fenntartó ereje, valamint ehhez hasonlóan, az információszerzés felértékelődése – ezalatt értem mind a járvánnyal kapcsolatos információszerzést, mind az olyan információszerzést, amiből megtanulja az ember, hogy hogyan kell finom paprikáskrumplit csinálni.

Emellett, úgy tűnik, hogy a kérdőív-kitöltők számára ugyancsak fontosabbá vált a közösségimédia használat, amiatt, mert biztonságérzettel látta el a felhasználóit. Többen megjegyezték, hogy „figyelemelterelésként”, vagy éppen „menekülésként” használták a közösségi oldalakat.

„A pandémia alatt sokat változott a világról alkotott képem, amiben ezek a platformok segítettek. Sokkal nyitottabb és elfogadóbb lettem másokkal és saját magammal szemben is. Illetve, azért is fontosak számomra, hogy kicsit "elmenekülhessek" a mindennapokból.”

„Szintén figyelemelterelés céljából, illetve kikapcsolódás, szórakozás.”

„Megtaláltam egy együttest, aminek a rajongói körében megtaláltam a comfort placem, sokukkal a közösségi médián keresztül tudjuk csak tartani a kapcsolatot a távolság miatt.”

Az utóbbi megnyilvánulás kifejezetten emlékeztet az egyik megfigyelésre, amit Pásztor Judit és Bak Gerda „Z generáció online - Közösségi média használat, FoMO és társas kapcsolatok közötti összefüggések” tanulmányában olvastam:

„Az Y és Z generáció körében végzett korábbi kutatásunk alapján a Messenger mellett az Instagram és a Snapchat is nagy népszerűségnek örvend a fiatalok körében Magyarországon is, és a közösségi média oldalak fontos szerepet töltenek be a fiatalok életében, sokszor mintegy „safe place” -ként (biztonságos helyként) jelennek meg az élet nehézségeivel szemben”.

És persze nem felejthetjük el azokat a személyeket sem, akiknek azért vált fontosabbá a közösségimédia-használat, mert függőjévé váltak az online térnek és egyes oldalaknak.

Összefoglalásként, pár válaszadó rövid véleménye:

„Közösségi média alapból jó, ha arra használják, amire kitalálták és csak bizonyos egészséges mennyiségben (ami nem több napi 1 óránál). De már nagyon elegendem van belőle, hogy állandóan minden ott történik és az emberi kapcsolatok pedig mellette kiveszőben vannak.”

Ezzel a kijelentéssel nem feltétlen értek egyet, sőt, ha őszinte akarok lenni, felületes, nem megalapozott véleménynyilvánításnak gondolom. Sokaknak egyszerűbb megnyílnia az online térben, – kevésbé van jelen a félelem attól, hogy elítélik gondolataiért, véleménye miatt, mint szemtől-szembe – ezáltal könnyebb személyesebb kapcsolatokat kialakítani.

Ma már az emberek nagy részének a barátai nem élnek tőlük pár utcára, sőt gyakorta akár több város is elválasztja őket, ez szinte ellehetetleníti a napi rendszeres találkozást, és ez az az űr, amit viszont a közösségi médiumok tökéletesen kitöltenek. Merem állítani, hogy a közösségimédia-platformok létezése nélkül már nem lehetne minőségi kapcsolatokat kialakítani, és ami még annál is fontosabb, fenntartani.

Ebben az is közrejátszik, hogy alapvetően gyorsabb, mint más kommunikációs formák, emellett pedig a nagy többségnek elérhetőbb és olcsóbb. Gondoljunk csak bele! Egy pár perces telefonhívás is tud egészen megterhelő lenni pénzügyileg, ha nem figyelünk oda. De például, ha Messengeren felhívok valakit, vagy csak üzenetet akarok küldeni, az semmibe sem kerül.

„Nagyon ambivalens érzéseim vannak ezzel a témával kapcsolatban, hiszen egyrészt ezek a platformok szinte szükségletek voltak a pandémia alatt, mivel ezeken keresztül tartottam a kapcsolatot a szeretteimmel, értesültem a hírekről és ezek számítottak az egyetlen szórakozási lehetőségemnek, ugyanakkor elég negatív hatással is voltak rám abból a szempontból, hogy

függővé is váltam és elég sokat szorongtam az ezeken (főleg Facebookon) megjelenő tartalmak miatt.”

„Szerintem, a pandémia igen is kicsit kényszerített úgymond a túlzott internet és média használatra, sőt enyhe depressziót is éreztem magamon mikor még igazán tetőzött a vírus, de úgy gondolom, hogy ha valaha is vége lesz ennek, talán ezek az érzések és az oldalaknak a túlzott használata is meg fog szűnni egyszer és mindenkorra.”

„A pandémia alatt nagyon lekötött és beszippantott a közösségi média, ez eléggé zavart, ezért a tavaszi időszakban igyekeztem csökkenteni az appok használatát, ez nagyon minimálisan volt sikeres.”

Mint, ahogy azt már korábbi fejezetemben megemlítettem, rendkívül sokan említették, hogy a pandémia időszaka alatt, már-már közösségimédia függőnek érezték magukat. Ez gyakran párosult azzal az érzéssel, hogy úgy gondolták muszáj a közösségi platformokhoz fordulniuk, annak érdekében, hogy el tudják kerülni a világ negativitását, és felejteni tudjanak – ez mondjuk bizonyos értelemben kontraproduktív és ironikus, tekintve, hogy a világ negativitása az internetre, a világhálóra, és ezzel együtt pedig a közösségimédia-oldalakra került fel, mivel máshol az emberek nem tudták kifejezni és levezetni a frusztrációikat.

Az addictioncenter.com állítása szerint, bár sokan használnak közösségi médiát, ahhoz képest viszonylag kevesen valóban függők. Hogy felismerjünk egy lehetséges függőséget, hat kérdésre tudunk, vagy kell választ adnunk, ezek pedig a következők volnának:

„Do they spend a lot of time thinking about social media or planning to use social media?

Do they feel urges to use social media more and more?

Do they use social media to forget about personal problems?

Do they often try to reduce use of social media without success?

Do they become restless or troubled if unable to use social media?

Do they use social media so much that it has had a negative impact on their job or studies?”

Ezen, lefektetett alapok szerint, a kitöltők közül vannak olyanok, akik eleget tesznek a korábban megfogalmazott, és a felsorolt állítások közül több is illik rájuk.

Ilyenek lehetnek például, akik írták, hogy:

Inkább, csak azért használják a közösségimédia-platformokat, mert eltereli a figyelmüket, vagy éppen nem kell gondolniuk közben a világ történéseire.

Hatalmas mértékben megnőtt a képernyőidejük és/vagy az a mennyiség, amelyeket az oldalaik használatával töltöttek el.

Szeretnék csökkenteni ezt a megnőtt mennyiséget, ám nem tudják, vagy elkezdik a folyamatot, de nem tudnak kitartani mellette.

Bizonyos kérdőívkitöltések és alanyok elemzése

Ebben a szegmensben az a célom, hogy az ötven kérdőív-kitöltőből kiemelek egy-egy személyt, – olyat, akin a rövid véleményírási részben megakadt a szemem, drasztikus változások voltak nála tapasztalhatók a kérdőív kitöltése alapján, vagy az érdekes válasza miatt – akinek végig megyek a teljes kérdőívkitöltésén, és megkísérek összefüggéseket és kapcsolatokat találni az egyes válaszok között.

A 20-as számú kérdőívkitöltő

A 20-as számú kérdőívkitöltőről, a személyes adatai alapján el lehet mondani, hogy huszonegy éves, a fővárosban él, egyetemi hallgató nő, valamint párkapcsolatban él. Ezenfelül, fontos megjegyezni, hogy egyike az öt olyan kérdőívkitöltőnek, akik extrovertált személyiségűnek vallják magukat – kíváncsi vagyok, hogy ezen faktor miatt láthatunk e majd eltéréseket, mind a nagy átlagtól, valamint azoktól a kérdőívkitöltőktől, akiket ebben a szegmensben vizsgálni fogok, és introvertált beállítottságúak.

A 20-as számú kitöltőről, nagy általánosságban el lehet mondani, hogy az általa használt közösségi platformjait nagyrészt 2015 és 2020 között kezdte el használni. Nem meglepő módon, ő is beletartozik abba a nagy átlagba, mely a YouTube varázsait már 2010 előtt felfedezte. Ugyancsak beletartozik abba a nagy átlagba, mely a TikTokot a pandémia alatt töltötte le.

Amely válasza erre a kérdésre eltér az átlagtól, az az, hogy a Facebookot és a Messengert relatív sokkal később kezdte használni a kortársainál. Míg az általam vizsgált korcsoport nagyrészt 2010 és 2015 között kezdte el használni ezt a két alkalmazást, a húszas alany ezeket 2015 és 2020 között kezdte el. Ebből és az életkorából arra tudok következtetni, hogy a gimnáziumi éveinek az elején töltötte le az előbb említett appokat.

A pandémia előtti közösségimédia-használatával kapcsolatosan az összes lehetőséget – okot – bejelölte, kivéve a munkával kapcsolatos okot.

A húszas alany, a pandémia előtt leggyakrabban használt közösségi-oldalai közé tartozik a Messenger, a Facebook és az Instagram. Ezeket mind, több, mint napi háromszor használta.

A pandémia előtt a kitöltő napi 1-2 órát töltött el közösségimédia-oldalain, ez még bőven az egészséges kategóriába tartozik, és ha jobban megnézzük, ez az érték, kevesebb, mint fele annak az értéknek – 4,29 – amit, az összes kitöltő óraszámának átlagából következtettünk ki.

Érdekel az, hogy ez vajon mi miatt van. Jobb önkontrollról beszélhetünk? Az élete más részei teljesen kitöltik a napját? Extrovertált révén, inkább tölti az időt, amit mások a közösségimédiájukon töltenek el, a barátaival?

Ezzel, el is érkeztünk a húszas kitöltő COVID-19, pandémia alatti közösségi platformhasználatához. Egy fontos, és szembetűnő változást láthatunk már rögtön, ezen szegmens első kérdésénél:

Milyen közösségi médiákat használ a pandémia alatt? Erre meglepő lehet a válasz, hogy az előző részben meglehetősen fontos alkalmazás, az Instagram nincs a válaszok között. Ennek az okára felettébb kíváncsi vagyok, remélem a kérdőív többi kérdése alapján, kapok rá választ. Most a „Milyen okokból használja a közösségimédiáit?” kérdésre annyiban másabb a válasza, hogy most a tanulmányi okokból részt nem jelölte be.

A napi látogatása ugyancsak hasonló az eddigiekhez – megint az Instagram kivétel, amelyet most a „nem használom” szegmensbe tette. A TikTokot nem használja, de a Twittert, amit nem használt a pandémia előtt, most használja, és ahhoz képest gyakran, tekintve, hogy az oldalt napi több, mint háromszor látogatja.

Saját bevallása szerint, vett észre változást a közösségimédia-használatában. Többet használja azokat, új oldalakat kezdett el használni, valamint letörölte magát közösségimédia oldalról.

Összességében véve, a pandémia alatti napi közösségimédia-használata a korábbihoz képest drasztikusan megnőtt – a pandémia alatt 4-5 órát töltött el oldalain. Bár ez az átlagot nézve még mindig alacsony, most érte el nagyjából azt a használati szintet, amit másoknál a pandémia előtt tapasztalhattunk.

Ezzel el is érkezünk a szegmenshez, melyben a válaszadó skálás állításra adott értékeit összevetjük a nagy átlagéval.

Összességében nézve, a húszas kitöltőről elmondható, hogy a kérdések nagy részével jobban, erősebben egyetértett, mint az átlag, amit az összes kitöltőnél számoltam. Ez alól kivétel volt két állítás, amelynél szignifikánsan kisebb számot jelölt meg, mint az átlag.

A húszas kitöltő a második kérdésre, több, mint három ponttal kevésbé értett egyet, mint, amit az átlagkitöltő bejelölt. Ez alapján, ő csak ötös erősséggel értett egyet az állítással, hogy olyan tartalmakat kezdett el követni a pandémia alatt, mely boldoggá tette őt.

A másik állítás, amelynél az átlaghoz képest, sokkal kevésbé értett egyet, az „Úgy tapasztalom, hogy a média pánikot akar kelteni a vírussal kapcsolatos cikkekkel.” állítás volt. Ezt kifejezetten érdekes fejleménynek gondolom, tekintve, hogy ez azon kijelentések között volt, amelyre egyhangúbban érkezett nagyobb mértékben egyetértő válasz. Kíváncsi vagyok, hogy ennek mi oka van.

Saját bevallása szerint, a húszas kitöltőnek nem volt pozitív hatással a mentális egészségére a közösségimédia használat a pandémia alatt. Ezzel szemben, negatív irányban, meg úgy tűnik változott. Az általa bejelölt médium, melynél ilyet tapasztalt, az Instagram volt – feltételezhetően ez volt az oka, az app törlésének is. Elmondása szerint, miután törölte magát az oldalról, vett magán észre változást, pozitívat, ahogy azt saját szavaiból le tudjuk szűrni:

„Mivel előtte sem itt posztoltam a legfontosabb dolgaim, emiatt nem változott semmit. Nem volt rossz mikor nem minden héten tettem ki sztorit és ha kivettem akkor sem a reakciók éltettek.” Ám ennek ellenére, nem értékelődött fel, a közösségimédia használat.

Ezzel összevetendő, kíváncsi voltam egy introvertált személy válaszaira is, amiből valljuk be, sokkal egyszerűbb volt válogatni, tekintve, hogy a kitöltők 54% -a introvertáltnak vallotta magát. Így esett a választásom a 25-ös kitöltőre.

A 25-ös kitöltő válaszai:

A huszonötös kitöltő, 22 éves nő, városban lakó, egyedülálló személy. Magát, introvertáltnak vallja, jelenleg munkanélküli.

Közösségi felületeit nagyrészt 2010 és 2015 között kezdte el használni, ezek alól kivételt képeznek a következők: a TikTok, a Pinterest és az Instagram. A válaszában az lepett meg, hogy a TikTOKot már a pandémia beállta előtt használta.

A húszas kitöltőhöz hasonlóan ő is bejelölte majdnem az összes választási lehetőséget, amikből kiderül, hogy mire használja a közösségimédia-oldalait. Ugyancsak a húszas kitöltőhöz hasonlóan, a munkával kapcsolatos okokat ő sem jelölte be.

A pandémia előtti közösségimédia-használatával kapcsolatosan, a Pinterest kivételével az összes felsorolt oldalt bejelölte. Az általa használt oldalak, kicsivel több, mint felét napi háromszor, vagy annál többször használja. Azokat, amelyeket nem, azokat napi szinten nem is használja. Ezen alkalmazások közé tartozik például a: Facebook, Instagram és Pinterest.

A Pinterest volt az az alkalmazás, amelyet a válaszadók leginkább nem használtak, napi szinten – főleg a pandémia után.

Azok az appok, amelyek fontosabbak, jellemzően emiatt a két tényező miatt fontosabbak kitöltőnk számára: kapcsolattartás és kikapcsolódás. Így tehát nem meglepő, hogy az Instagram nincs a fontosabb alkalmazások között.

A húszas kitöltővel ellentétben, a huszonötös, már a pandémia előtt is jelentős időmennyiséget töltött el a közösségi platformjain, számszerűsítve, napi akár öt-hat órát is.

Ezzel el is érkezünk a pandémia alatti közösségimédia használatához is.

Válaszából láthatjuk, hogy ugyanazon oldalakat használja, mint a pandémia előtt – Pinterestet leszámítva persze, ez az egyetlen ugyanis, amit pandémia alatt kezdett használni. Ezeket a platformokat ugyanazon okokból használja, mint a pandémia előtt, sőt igazán szignifikáns növekedést nem is látok abban, hogy napi hányszor használja őket.

Ennek ellenére, vett magán észre változást a platformjai használatának kapcsán. Ezek közé a változások közé sorolja azt, hogy többet használja őket, valamint azt, hogy próbál hitelesebb hírforrásokból tájékozódni, hogy a járvánnyal kapcsolatos álhíreket elkerülje.

Mikor alanyokat kerestem ehhez a szegmenshez, és megláttam ezt a választ, már akkor is ledöbbsentem. A huszonötös kitöltőnek nem, hogy megnövekedett, de hatalmas mértékben növekedett meg a közösségimédia-használata.

Már a pandémia előtt is az összes átlag felett volt a napi használata órában mérve, de most a pandémia után ez még túlzottabbá vált. A napi használata majdnem duplájára nőtt, tehát napi 10-11 órát töltött/tölt el még most is közösségimédia-használattal. Ez, ha jobban megnézzük a magyar fiatal felnőttek napi átlaga felett van több, mint négy órával.

A skálás részt tekintve, a huszonötös kitöltőnek nagyon szélsőséges válaszai vannak. Több helyen írt vagy a minimum értéket, vagy a maximum értéket. A húszashoz hasonlóan, az átlagnál ő is úgy tűnik jobban ért egyet az állításokkal, leszámítva két válaszát, ahol az egyest jelölte be.

Ezek alapján úgy tűnik, hogy a barátaival egyáltalán nem került közelebbi viszonyba a pandémia alatt a közösségi platformok miatt. Úgy gondolom, ha semleges lenne a kérdés, akkor inkább közepes – az ötös értéket választotta volna – tehát lehet arra is következtetni, hogy inkább szétsodródtak a barátaival a pandémia alatt.

A másik válasz, amit az egyes számmal jelölt meg, az az utolsó volt, tehát nem ért egyet az állítással, hogy nem szeret időt tölteni a közösségimédia oldalakon a pandémia kezdete óta. Ám, figyelembe véve a tényt, hogy ez az állítás, amúgy sem kapott sokkal magasabb pontszámot, ez a válasz nem túl meglepő.

A húszas válaszadóhoz hasonlóan, a huszonötös alanyra sem volt pozitív hatással a közösségimédia-használat a pandémia alatt, negatív hatást pedig ő is tapasztalt.

A mentális egészsége romlásán leginkább a szorongás mértékének a növekedését értjük, nem véletlenül jelölte be azt is 10 -es erősséggel a skálás részben. Az említett negatív hatásokat a TikTok, a YouTube és a Twitter kapcsán érezte, ami eléggé meglepő, mert a kérdőívkitöltők nagy átlagát vizsgálva a YouTube inkább pozitív hatással volt a válaszadókra. Mégis azt gondoltam volna, hogy a Facebook-ot is ide fogja sorolni.

Ezen negatív hatások ellenére mégsem fontolgatta azt, hogy törli magát a feljebb említett oldalakról.

A huszonötös kitöltő rövid véleménye közösségimédia-használatról a pandémia alatt az alábbi volt:

„A közösségi média használata a pandémia elején pozitív hatású volt, mert összehozta az embereket, de később már csak lehangolóvá vált.

Az Interjúk

Öt darab interjút készítettem, különféle háttérrel rendelkező alanyokkal, 2022 januárjának és februárjának a folyamán. Ezek közül kettőt szeretnék prezentálni szakdolgozatom főszövegében, a többit a „Mellékletek” szekcióba illeszttem bele.

Úgy gondolom, hogy azért érdemes ezt a két interjút megvizsgálni, mivel a két alany hozzáállása, pszichéje, és mentális állapota teljesen mást tükröznek.

Kezdjük az első interjúalannyal.

Az első számú interjúalannyal – nevezzük „A”-nak – 2022 január 23.-án találkoztam, akkor készítettük el az interjút. Az alany 21 éves, nő és egyetemen tanul. Előzetesen biztosítottam az interjú anonimitásáról, a beszélgetés kötetlenségéről, arról, hogy nem létezik rossz válasz.

Az interjú előtt is meglehetősen feszengett, valamint az interjú első perceiben is, ám később sikerült feloldódnia. Megjegyezte, hogy nem akar „kínosan” viselkedni, de úgy érzi, ez olyan, mint egy teszt, ahol jól kell teljesítenie.

Interjú 1

Az első interjúalanyom – A – közösségi platformokkal először 2008-2009 tájékán találkozott, mikor is regisztrált az iWiW nevezetű oldalra. Miután törölte magát az oldalról, nem sokkal később elkezdte használni a Facebookot, ezután pedig természetesnek érezte olyan közösségi oldalakra regisztrálni, mint például az Instagram, a Twitter, vagy a YouTube.

Közösségi oldalait már a pandémia előtt is rengeteget használta, ám egyetemi tevékenységei miatt nem „lógott” a platformokon, saját szavaival élve, nem volt függő. Ha le kéne írnia, a közösségimédia-használata inkább volt unaloműző, mint szórakozás.

Mindennapi életének szerves részét képezte, már a pandémia előtt is a Messenger, mivel ez volt az az oldal, ahol legkönnyebben tudott kapcsolatba lépni ismerőseivel és barátaival. Ez különösen fontos volt „A” számára, mivel a már fentebb említett egyetemi tevékenységei miatt gyakran nem volt ideje személyes találkozókra. Emellett gyakran használta a Facebookot, a Twittert és a YouTubeot, de ezek fontosságuk szerint hátrébb szorultak, funkciójuk csupán az unaloműzés volt.

Életének olyan szinten szerves részét képezték, és képzik a közösségi platformok, hogy magán változást nem igazán tudna felsorolni, miután elkezdte őket használni. Ez nem is meglepő, figyelembe véve a tényt, hogy egyes oldalait már több, mint tíz éve használja, úgy érzi, nem is nagyon élt oldalai nélkül. Véleménye szerint, ha nem kezd el szociális médiát használni ilyen korán, akkor ma talán nem ragaszkodna annyira ahhoz, hogy azonnal megtudjon minden információt, amint azok napvilágot látnak.

Saját megfigyelése szerint a pandémia előtt napi négy-öt órát töltött el a platformok használatával, ami bele is illik a korabeliek körében megfigyelt trendbe. Tisztában van azzal, hogy ez a szám sem kevés, de semmi ahhoz képest, amit most tölt el a közösségimédia-használattal.

Szerinte olyan közösségi oldal nincs, amit kifejezetten a pandémia miatt töltött le, viszont vannak olyan oldalak, amiket a pandémia előtt „hanyagolt” és újabban az ideje nagy részét ott tölti. Ilyennek gondolja a Pinterestet is – 2016-ban töltötte le, de nem használta, csak nagyon kivételes alkalommal. Most viszont, azon kapja magát, hogy naponta akár négyszer-öttször is bejelentkezik az oldalra és egyhuzamban 20-25 percet is eltölt rajta. Véleménye szerint ez az egyetlen olyan alkalmazás, amelynek a használatában nagyon drasztikus változás történt a pandémia kezdete óta.

Kisebb élettani hatásokat tapasztalt az oldal használata miatt: inspiráció az otthona lakberendezéséhez, receptötletek, mivel a pandémia alatt elkezdte ezt a hobbit.

„A” becslése szerint a pandémia alatt sokkal többet használja platformjait – minimum két órával nőtt a napi közösségimédia-használata, emellett pedig úgy érzi, hogy régebben az oldalainak a használata sokkal kevésbé volt negatív élmény, mint most a pandémia alatt. Ezt mind a tartalomnak, mind a „mindless scrolling” effektusnak tudja be „A”.

Ezt a negatív élményt próbálja uralma alatt tartani, ügyel arra, hogy megpróbálja a tapasztalatait pozitívabb irányba eltolni: Twitteren filterszavakat használ, amik segítségével ki tudja szűrni a tartalmakat, amelyekről úgy véli károsak lehetnek számára. Ezt még a pandémia elején kezdte el használni, amikor úgy érezte „besokallott”. Lelki egyensúlya érdekében minden lehetséges érzékeny szót kifilterezett, hogy az app ne is dobjon fel semmi olyat.

Eredetileg korlátot is beállított magának azzal kapcsolatosan, hogy egy nap mennyit használhatja egyes közösségi oldalait, ám ezt „hamar feladta”, mivel a pandémia alatt túlságosan unatkozott a közösségi platformjai nélkül. Ezen kívül olyan korlátozást szabott még meg magának, hogy a Facebookot, csak napi háromszor használhatja. Így még tisztában van a világban történő eseményekkel, és valamennyire tud is figyelni a mentális épségére – itt külön kiemelte az álhírektől való félelmét. Időbeli korlátozást nem állított fel magának, tudván, hogy azt nem tudná tartani.

Tekintve, hogy a hírhedt közösségimédia, a TikTok, a pandémia alatt szerzett magának kirobbanó népszerűséget, nem hagyhattam ki az alkalmat, hogy ne kérdezzek rá. Az interjúalanyunk bár nincs letöltve az alkalmazás, az ő szavait használva „közvetetten úgyis használja, mert a közösségi platformok, amiket használ, el vannak árasztva TikTok videókkal”. Emellett, „A” fél letölteni az alkalmazást, mert úgy véli, hogy könnyen átvehetné az uralmat az élete felett, ha letöltené.

Egy időben az Instagrammot kifejezetten kerülte, mert tudta, hogy a használata több negatívval járna, mint pozitívval. Főként a féltékenység érzetét említette – nem tehetett meg olyan dolgokat, mint az Instagrammon látott és követett influenszerek. Amit ezen kívül külön kiemelt, az az volt, hogy irigykedett az ott látott alkotók spontaneitására. Hozzátette, hogy ez még a pandémia előtt volt.

Bővebben rákérdeztem a negatív hatásokra, amit a pandémia alatt tapasztalt.

„Előre is szeretném megjegyezni, hogy alapvetően szorongós típus vagyok, de a hihetetlen mennyiségű információáradat, és maga a tudat, hogy egy világjárvány közepén vagyunk – egy literális történelmi esemény, amiről majd tanulni fognak az elkövetkezendő generációk! - nagyon nagy mértékben rányomta a bélyegét az életemre és az „overall” hangulatomra. Amiatt pedig, hogy mindenhol csak a pandémiáról lehetett hallani, meglehetősen sokat... pánikoltam, mondjuk így.”

Ő is egy volt a kérdőívet kitöltők közül, megjegyezte, hogy a skálás kérdésnél, amely a szorongásra irányult, teljes mértékben egyetértett azzal, hogy a közösségimédia-használat felerősítette a már meglévő szorongását. Ennek ellenére, mikor afelől kérdeztem, hogy a negatív élményei miatt törölte-e, vagy akarta volna magát törölni egyes oldalakról, azt mondta, hogy nem igazán járt ilyen a fejében. „A” a Facebookot se törölni akarta volna, csak megállítani az ott megjelenő tartalmakat.

Ezt követően rákérdeztem a pozitív tapasztalataira a pandémia alatti közösségi platformjainak használatát illetően.

„Annyira összemósodik a fejemben ez az elmúlt pár év, hogy ha volt is pozitív tapasztalatom a platformokon, a negatívak teljesen beárnyékolják azokat. Nem azt mondom, hogy sokkal több negatív élményem volt, csak azt, hogy a negatívak jelentősebbek, meghatározóbbak voltak. Mondjuk mostanában már nem érzek így, ez inkább a pandémiás időszak elejére értendő, amikor minden tetőzött, mindenhol káosz volt, és nyugodtan létezni se lehetett. Most olyan... semleges a helyzet. Se ilyen, se olyan.”

„A” számára teljes mértékben felértékelődött a közösségimédia-használat, szükséghelyzetben vált számára világossá, hogy mennyire fontos is lehet az online térben való kommunikáció és jelenlét. Ezt főként a Messengernek és az Instagrammnak köszöni, mivel főként azokon keresztül tartotta a kapcsolatot a barátaival. Emellett, nem csak személyes téren vált fontosabbá a közösségimédia-használat, hanem a tanulmányai szempontjából is. Szaktársaival is itt tartotta

a kapcsolatot, az olyan oldalak, mint például a Facebook, kifejezetten fontossá váltak az egyetemen kapcsolatos információk megosztása miatt.

Az ő szavaival élve: „Kicsit ez volt az egyetlen módja, hogy kiszakadjak a szürke, ugyanolyan napokból.” Külön kiemelte azt is, hogy attól még, hogy fontosabbá vált számára az oldalaknak a használata, az nem jelenti azt, hogy nem volt negatív a használatuk.

„A” most a kapcsolatát a közösségi oldalaival leginkább ambivalensként tudná jellemezni. Sokkal fontosabb részévé vált az életének egyrészt a kapcsolattartás miatt, másrészt pedig a tény, hogy érezhetően negatívabb tapasztalattá vált számára a használatuk, ami értelemszerűen a mentális egészségére is negatív hatással volt. Úgy gondolja a közösségi platformok váltak az egyetlen módjává annak, hogy tudja tartani az iramot a világgal.

„Ambivalens. Talán ez a legjobb szó rá. Egy részt sokkal fontosabb része az életnek, a külvilággal való kapcsolattartás miatt, másrészt pedig annyira negatív tapasztalat az egész. Rossz látni, ahogy az emberek egymás torkának ugranak pitiáner dolgok miatt. Lehangelő. Olyan, mint egy rossz kapcsolat. Se veled, se nélküled. Letörölném magam mindenhol, de akkor hol találnék szórakozási lehetőséget? Teljesen el lennék vágva mindenkitől.

Úgy érzem, csak így tudom tartani az iramot a világgal. Alapvetően olyan ember vagyok, akinek azonnal tudnia kell mindenről, mert ha valamit nem tudok rögtön, akkor szorongani kezdek. Nem igazán szeretnék lemaradni semmiről se.”

Nagyon ritka lehetőség adatott meg számomra: mint, ahogy az az „A”-val készült interjúban elhangzott, „A” nem merészelte letölteni a TikTok nevezetű alkalmazást, mivel tisztában volt azzal, hogy milyen hatásokkal lehet életére az app letöltése. Ám pár héttel ezelőtt kapcsolatba lépett velem, hogy elmondja, végül mégiscsak beadta a derekát, TikTok fiókot regisztrált. Kapva-kaptam az alkalmon, és megkértem, hogy véletlenül se törölje le magát az alkalmazásról, végezzünk el egy rövid kísérletet. „A” szerencsémre belement az ötletbe, és lassan, már több, mint két hónapja használja az alkalmazást. A naptárak összeegyeztethetlenségéből adódóan, nem tudtunk személyesen találkozni, ám „A” volt olyan nagylelkű, és rövid hangfájlból elmondta a véleményét és tapasztalatait a TikTok-ot illetően.

Úgy vélem, azért érdekes ez a fejlemény, mert ha a legutóbbi időben hallottam közösségimédiáról, hogy milyen drasztikus változásokat képes az ember életébe, az egyértelműen a TikTok volt. Tekintve, hogy „A”-nak semmilyen közvetlen tapasztalata nem volt az alkalmazást illetően, az élmény 100% -ban újdonság volt a számára.

A TikTokot nem sokkal az interjú elkészülte után töltötte le, még február elején, így lassan két hónapja az app használója. Ahogy azt előre gondolta, gyorsan „az app függőjévé vált”. Saját elmondása szerint mára már a napja nagy részét a TikTok használata teszi ki. A képernyő idejét vizsgálva, az elmúlt két hónapban az alkalmazás mindig a három leggyakrabban használt között volt, egészen a letöltése óta. Ha tippelnie kéne, napi egy és három órát használja. Természetét tekintve például, azokon a napokon, amikor be kell mennie az egyetemre, inkább előnyben részesíti a Facebookot, és Twittert.

Ezzel ellentétben, mikor otthon van és unatkozik, előveszi az alkalmazást. Ebben a tekintetben ez lépett a TikTok és a YouTube helyébe unaloműző szociális médiaként. A TikTok használata miatt, az Instagrammot is kevesebbet látogatja, tekintve, hogy a két app nála most ugyanazt a funkciót tölté be, – rövid videók megtekintése – de a TikTok jobb erre a célra, prioritást élvez az Instagrammal szemben. Emellett, mikor Instagrammot használt, az alkalmazás így is feldobott TikTok videókat és akkor már sokkal logikusabb az eredeti appot használni. Így az Instagram használata jelentősen megcsökkent, a top három leggyakrabban használt alkalmazásból lecsúszott nagyjából a hatodik hely környékére. A képernyőideje nem nőtt meg, tekintve, hogy most az Instagram funkcióját tölti be.

Amit még fontosnak talált megjegyezni, az az, hogy az idő, amelyet most a TikTok videók megtekintésével tölt el, sokkal haszontalanabbnak tűnik, mint eddig. A használata miatt kevésbé érzi magát produktívnak. Emellett megborítja a napi rutinját is, a tervezettnél később fekszik, nem tudja letenni a telefont a: „Oké, ez lesz az utolsó videó, amit megnézek. Nem baj, jöhet még egy, de már ez az utolsó.” érzése miatt.

Ebből adódóan, már felhasználóként sem tudja azt mondani, hogy értelmes volna az alkalmazás használata. Nem érdemi dolgokat hoz fel, vagy ahogy „A” mondta: „Ha használnám, eltelne tíz perc, és megkérdeznéd, hogy milyen videókat láttam, kettőt tudnék felsorolni a negyvenből, amit azalatt az idő alatt megnéztem.” Így teljesen érthető, hogy időpocsékolásnak érzi az alkalmazás használatát. Ennek ellenére egyelőre nem érzi úgy, hogy abbahagyná a közeljövőben a használatát.

Ezután viszont „A” beszélt az alkalmazás pozitív oldaláról is:

„Ugyanakkor meg, nagyon sok érdekes történetet lehet látni és hallani az alkalmazáson. Sok praktikus dolgot lehet rajta tanulni, én például rengetek könyv és filmajánlást mentek le magamnak. A zenei ízlésem is bővült az app használatának elkezdése óta. Összességében, azt hiszem az alkalmazás maga nem felesleges, de ahogy én használom, úgy az. Szerintem az, hogy

a TikTokról kinek milyen benyomása van, nagyban függ a használótól. Egyik ismerősöm, imád festeni, rajzolni, grafikával foglalkozni. Emiatt ilyen dolgokra keres rá, és a For You Page teljesen ilyen tartalmat hoz fel és mivel ő ezeket tudja is hasznosítani, neki az app használata mindenképpen pozitív.” Ahogy láthatjuk a pozitív hatások sem elhanyagolhatóak.

Habár nagyobb változásra számítottam volna előzetesen, így is úgy gondolom, hogy teljes mértékben megérte ez a rövid kis kísérlet. A haszontalanság érzet, amit „A” megemléített olyan hatás, amire számítottam, mivel, akik negatív hatást tapasztalnak a TikTokkal kapcsolatban, általában ezt fel szokták hozni indokként. Ez a válasz, a kérdőívkitöltőknél is többször visszaköszönt valamilyen formában. Az esztelen görgetés, – ahogy szokták mondani – sokat ki tud venni az emberből.

A hármas interjúalannyal – őt nevezzük „B” -nek – február hatodikán készítettem el az interjút. „B” viselkedése meglehetősen semleges volt az interjú elején, ám úgy mind „A”, ő is fokozatosan nyílt meg. Biztosítottam őt is ugyanazokról a dolgokról, amelyekről „A” -t is biztosítottam. „B”, 20 éves, nő, valamint ő is egyetemen tanul.

A hármas alannyal készült interjú azonban szöges ellentéte annak, ami az egyes interjúalannyal készült.

Interjú 3

A hármas interjúalany, a kortársaihoz képest későn kezdett el közösségimédiát használni: Általános iskola végén kezdte el használni a Facebookot, és a Messengert, arra is emlékszik, hogy a vele egyidős ismerőseinek már mind előtte le voltak töltve ezek az alkalmazások. YouTube-ot, huzamosabban 2016-2017 környékén kezdte el használni, az Instagrammot pedig csak nemrégiben töltötte le, külső behatásra, 2021-ben. Mindent összevetve, közösségimédia-használatának kezdetét 2015-re datálja.

Véleménye szerint a közösségimédiával kapcsolatos tapasztalata semlegesnek mondható: sokat használta őket, de nem igazán gondolt bele abba, hogy a kapcsolata egészen pontosan milyen velük. Hasznosnak tudja be abból a szempontból, hogy a nyelvtanulást nagy mértékben elősegítette, a nagyrészt angol nyelvű tartalom.

A platformjait kapcsolattartásra, időeltöltésre, valamint szórakozásra használta. A tájékozódást is megemléítette, ám hozzátette, hogy a közösségimédia-platformjait nem használta tudatosan arra, hogy híreket szerezzen. Ez is főként felületes tájékozódás volt, amit az alábbiából kis láthatunk:

„Nem nyitottam meg hírportálokat amiatt, hogy híreket olvassak. Ha Facebookon valami szembejött velem, elolvastam a szalagcímet, rávágtam, hogy „szuper”, és már görgettem is tovább.”

Az általa használt legfontosabb oldalakként a YouTubeot és a Facebookot emelte ki, emellett ezeket használta a legtöbbet is. Ezt képernyő idejéből tudja, amellyel kapcsolatosan az okostelefonja, minden héten küld értesítőt. Itt mindig kiemelkedő helyen van a Facebook. Ezután említette meg a Messengert, melyet kapcsolattartás miatt ítél fontosnak.

Már gimnázium alatt is használta a közösségi oldalait, napi minimum négy órát, ám az egyetem elkezdésével ez megnőtt napi hét órára, ezt a be és kiutazás hosszúságának tudja be, ami összesen elérhette akár a napi négy-öt órát is. Ezalatt az idő alatt a Messengert és a Facebookot folyamatosan használta. Képernyőideje nem javult a pandémia kezdete után, mivel az utazással töltött időt ugyanúgy közösségimédia-használattal töltötte el, főleg az unalom miatt.

Nem kezdett el új alkalmazásokat használni a pandémia beköszöntével, viszont a már használtakat szignifikáns mértékben használta többet. Az Instagrammot ugyan a pandémia alatt töltötte le, mégsem azért kifejezetten, mert pandémia volt, és más alkalmazáshoz nem tudott folyamodni.

A pandémia kezdete után, egy éve ilyenkor, nagyjából megvolt a napi 11 óra közösségimédia használat is, ezt már egyértelműen lehet függőségnek nyilvánítani. Állítása szerint, legtöbb idejét a YouTube-on töltötte el, ott pár átlagos hosszúságú – 20, 25 perc – videó megnézésével is órák telnek el. Azonban mióta elkezdett dolgozni, napi öt órára saccolja a közösségimédia-használatát. Ez közel sem annyira drasztikus, mint a korábbi érték, sőt egészen közel áll ahhoz a mennyiséghez, amelyet a kortársai átlagosan eltöltenek egy nap – a pandémia alatt persze – a platformjaik használatával. Most a Messengert használja a legtöbbet, a napi öt óra főként ebből áll össze. „B” azt mondja, hogy ha nem dolgozna, ez a napi öt óra, akár nyolc, vagy több is lenne.

„B” számos változást észrevett magán, amit a pandémia alatti közösségimédia-használatának tud be. rengeteg új hobbiba kezdett bele, amikben nagy segítség volt a közösségi médiumok jelenléte, mint például, a festés, vagy az edzés. Fontosabb platformokként megnevezte a Pinterestet és a YouTube-ot. Megemlítette még a Facebook-ot is.

Ennek ellenére a pandémia elején, a közösségi platformokkal kapcsolatban negatívabb élményekről számolt be:

„Mondjuk, ha jobban belegondolok, a pandémia legelején pont azért voltam nagy depressziós hangulatban, mert nem csináltam semmi hasznosat. Szerencsére ezt sikerült úgy megfordítani, hogy használom őket, kicsit több mértékletességgel, és úgy töltöm velük az időmet, hogy az hasznos legyen.”

A már fentebb említett okok miatt pozitívabb kapcsolatot ápol az általa használt platformokkal, boldogabbnak érzi magát, ehhez nagyban hozzájárul az is, hogy úgy érzi az idejét produktívabban tölti el. Ez tökéletes kontrasztot alkot „A”-val, aki pedig a produktivitás hiánya miatt rosszabban éli meg a közösségimédia használatát. A negatív tapasztalatairól ezt nyilatkozta:

„A negatív tapasztalat, az nálam inkább egy éve volt talán a legrosszabb. Nagyon lélekölő tud lenni, mikor egész nap nem csinálsz semmit, mert nem tudsz sehova se menni, úgyhogy minden idődet – egész napokat – mondjuk a Facebookon töltöd – nem is azért, mert érdekel, hanem mert tényleg nem tudsz annál jobbat. De azóta ez mondjuk szerencsére változott.”

Szerencsésnek gondolja magát, mert a két alkalmazás, amiről tudja, hogy ismerőseinél kritikus állapotot váltott ki az az Instagram volt – erről úgy gondolja nem használja eleget, hogy negatívan hasson rá – és a TikTok, amit pedig nem használ, így a negatív tapasztalatok, például a testképet illetően, nála „kiesnek”.

Úgy sikerült elkezdni pozitívabb kapcsolatot ápolnia a közösségi platformjaival, hogy a rajtuk eltöltött idejét próbálta produktívabban hasznosítani. Erre az alábbi példát hozta fel:

„Lehet, hogy van, amikor mondjuk, napi nyolc órát vagyok fent YouTube-on, de azt úgy, hogy közben festek, edzek, takarítok és kaját csinálok.”

„B”-nél is rákérdeztem a TikTok használatára, mivel Z generációsként ritka olyan személlyel találkozni, aki nem használja az alkalmazást. „B” egyszer letöltötte az alkalmazást, ám közel sem használta eleget ahhoz, hogy a „For You Page” -e olyan tartalmat hozzon fel számára, ami lényegében érdekli. Két hét után törölte, mivel nem használta eleget. Ő is megemlítette azonban, hogy ettől függetlenül ugyanúgy érintkezik TikTok videókkal közvetlen, más appokon keresztül.

Érdekes perspektívát biztosított azonban személyes tapasztalattal:

„De például a kishúgom, napi szinten több órát használja a TikTOKot. Sőt, a téli szünetben odajött hozzám, hogy tippeljem meg napi hány órát használja a telefonját. Mint kiderült napi

13 órát, és abból minimum tízet, a TikTokon töltötte el a szünetben. Na ez viszont már teljes mértékben függőség.”

A hármas számú interjúalany számára nincs olyan alkalmazás, amelyet kifejezetten kerülne, azért, mert fél az esetleges hatásától, amit a mentális egészségére gyakorolna. Állítása szerint, már egyik alkalmazás sincs rá olyan hatással, mint korábban voltak. „B” számára teljes mértékben felértékelődött a közösségimédia fontossága:

„Mindenképpen felértékelődött. Korábban szinte fel sem fogtam mennyire... adott és magától értetődő volt az, hogy személyesen találkozhattunk a barátaimmal. Aztán mikor ezt elvették tőlünk a karantén kezdetével az, – extrovertált ember révén – borzalmasan megviselt. Egy ideig tényleg csak a közösségi platformok voltak, amik miatt nem kattantam meg teljesen.”

Ha össze kéne foglalnia, „B” számára sokat javult a kapcsolata a közösségi médiumokkal, és bár nem teljes mértékben jellemezné ezt a kapcsolatot pozitívan, jobb, mint a pandémia előtt volt. A pandémia segített neki abban, hogy tudatosabban bánjon az idejével, ezáltal pedig a közösségimédia-használattal is. Saját elmondása alapján a közösségimédia-használat sokat segített a személyes jellenfejlődésében.

Nem érezte szükségét annak, hogy letörölje magát egyes oldalakról, mivel az ő esetében alapvetően egy pozitívabb élményről tudunk beszélni. Annak sem érzi szükségét, hogy újakba fektessen energiát, letöltsön azokat. A mostani kapcsolata az általa használt közösségi médiumokkal teljesen megfelel neki, a szükségleteit kielégítik.

Az interjúk alapján azt tudtam leszűrni, hogy azok az alanyok, akik hamarabb csatlakoztak közösségimédia-platformokhoz, nagyobb eséllyel ápoltak, és ápolnak negatívabb hangvételű kapcsolatot vele. Így, tehát az előzetes hipotézisem korrekt volt ezzel kapcsolatosan. Míg, azok, akik később regisztráltak azok neutrálisabb, vagy pozitívabb viszonyt fejlesztettek ki az oldalakkal. Az interjúkban mindenki, kivétel nélkül negatív élményként hozta fel a Facebook, pandémia alatti változását – a rengeteg álhírt, a kulturálatlan kifejezésmódot más felhasználók részéről, és a pánikkeltést.

Konklúzió

Szakedolgozatomban a magyar fiatal felnőttek közösségimédia felhasználását vizsgáltam, valamint azt, hogy az miként változott a pandémia hatására, az azzal járó karanténnal és korlátozásokkal. Kutatásomban ezen oldalak pozitív és negatív hatásait vizsgáltam.

Az adatokat röviden áttekintve, elmondhatjuk, hogy a nemi eloszlás tekintetében, a közösségimédia-felhasználásban nem lehetett nagyobb eltéréseket felfedezni azon a téren, hogy mely alkalmazásokat használnak. Mint, ahogy azt leszögeztük, ez alól kivételt képez a Pinterest, amelynek felhasználói között, meglehetősen több női kitöltő volt. Ez az eredmény egybevág korábbi kutatásokkal is.

Azt is elmondhatjuk, hogy a pandémia alatt, a TikTok volt az egyetlen olyan alkalmazás, amit jelentősen többen kezdtek el használni – a pandémia alatt, már a megkérdezettek 42 százaléka. Ezzel kapcsolatosan, azt is meg kell említenünk, hogy a kitöltőkről el lehet mondani, hogy alkalmazáshűek – nem igazán töltöttek le új alkalmazást, vagy regisztráltak új oldalakra, csupán nagyobb mennyiségben kezdték el használni, a már korábban használt közösségi platformjaikat.

Ez óraszám-béli növekedést jelent. Míg egy átlagos magyar Z generációs a pandémia előtt 4,29 órát töltött el egy nap a közösségi platformjait használva, ez a szám a pandémia alatt 5,91-re nőtt meg. Ez egy átlagos 1,62 órás növekedést jelent. Ez alól természetesen vannak kivételek a spektrum mindkét végén – vegyük csak alapul a 25 számú megkérdezettet. Már a pandémia előtt jóval többet használta a közösségi oldalait, – 2 órával többet, mint az átlag – a pandémia alatt pedig, az általa eltöltött óramennyiség a közösségi-médiumokon, majdnem duplája volt a kiszámított átlagnak.

A megkérdezettek válaszaiból azt szűrhetjük le, hogy azok a közösségi oldalak, vagy alkalmazások, amik a kapcsolattartást segítették elő, nagy népszerűségnek örvendtek. Ilyen például a Messenger is, ami, az egyetlen olyan közösségimédia platformmá vált a pandémia során, amit az összes kitöltő használt, vagy elkezdett használni. Ez is bizonyítja az emberi lények társas kapcsolatok utáni vágyódását, és azt, hogy milyen drasztikus következményei lehetnek annak, ha valaki el van izolálva a külvilágtól.

Az öt leggyakrabban használt alkalmazás a Messenger, a YouTube, az Instagram, a Facebook és a Twitter lettek. Mint már korábban megjegyeztem, a Twitter használatása meglepett,

ugyanis nem hittem volna, hogy magyar viszonylatban is ennyire populáris alkalmazás lenne. Az öt dobogós alkalmazás ugyanaz, mint a pandémia előtt, azzal a kivétellel, hogy a Facebook és az Instagram helyet cseréltek rajta. Ezzel párhuzamban, azt is észrevehetjük, hogy ezen appok közül a Facebook vált azzá az oldallá, amelyet nem többen kezdtek el használni a pandémia alatt, hanem pont, hogy kevesebben. A pandémia alatt eltöltött idő alatt, a 47 válaszadóból, aki eleinte bejelölte, hogy használta, négy törölte magát az alkalmazásról. A kérdőívkitöltők által leggyakrabban felhozott indokok, ami miatt a Facebook használatot negatívabban élik meg a következők: az álhírek megszorodása a pandémia alatt, maguk a hírek és annak tartalmai, valamint a kitöltők úgy vélték, hogy a Facebookon a pandémia alatt megnőtt azoknak az embereknek a száma, akik nem megfelelő módon nyilvánítottak véleményt – így rontva a felhasználási élményt.

Azt lehet elmondani, hogy a kérdőív-kitöltők összességében inkább tapasztalták magukon a közösségimédia-használat negatívumait, mint a pozitívumait, ám ennek ellenére sem gondolják úgy, hogy ne szeretnék időt tölteni ezeken az oldalakon és csak nagyon kevesen törölték magukat – 14,6 százaléka a kitöltőknek – az esetlegesen tapasztalt negatív hatások miatt.

Az egyik ilyen tapasztalt hatás, ami a vizsgálat és kutatás során többször megjelent – mind az interjúkban, mind a kérdőív-nél – az a szorongás mértékének a növekedése volt. Az egyik interjúalany – az 1 számú, egészen pontosan – nagy mértékű rosszabbodásról számolt be a pandémia alatti hírek és tapasztalatok miatt. A kérdőív skálás szegmensénél is, a szorongásra vonatkozó állításnál, a kitöltők legtöbben a legdrasztikusabb – 10-es számot jelölték meg.

A Facebook mellett, még tapasztaltak negatív hatást a kérdőív kitöltők a következőknél: Twitter és TikTok. Fontos megjegyezni, hogy ez a két alkalmazás, mind a „Tapasztaltam általa pozitív hatást” és a „Tapasztaltam általa negatív hatást” listán is rajta vannak. Emellett felhozták még az Instagrammot is – az egyik vizsgált kitöltő, a 20-as számú törölte is magát az oldalról.

Fontos azonban azt is megjegyezni, hogy nem csupán negatív tapasztalatok születtek a közösségimédia-használattal kapcsolatosan a pandémia alatt. Sok kérdőívkitöltő számolt be arról, hogy segített elterelni a figyelmüket a való élet problémáiról, valamint, hogy szerepe volt abban, hogy pozitív irányba változzanak. Hasonlóról számolt be az interjúban a hármas alany is. Emellett, a YouTube volt az az alkalmazás, amelynek a használata leginkább pozitív hatással volt a megkérdezettekre.

Tekintve, hogy abban az időben a média fearmongeringje, és a téma újdonsága is hozzá tett a járvánnyal kapcsolatos nézetek kialakulásához, kíváncsi vagyok (vagyis inkább mostani

viszonylatban, lettem volna), hogy a kutatásom, egy, vagy egy másfél évvel ezelőtt milyen értékeket produkált volna, hiszen a járvány akkor hágott a tetőfokára, és az emberek – köztük célcsoportom is sokkal polarizáltabb, kiélezett volt véleményeiket és reakcióikat illetően.

Vegyük például az online oktatást. Másfél évvel ezelőtt a különféle Facebook-os egyetemes csoportokban a tagok sehogy sem tudtak dűlőre jutni azt illetően, hogy az online, vagy a jelenléti oktatás a jobb. Gondolom, hogy ebben egy adott személy választott szakja is közrejátszik, hiszen például a pandémia alatt orvosnak tanulni, online oktatásban nehézkes lehetett.

Habár mára már sokkal kiegyensúlyozottabb és átfogóbb képet kaphatunk a magyar, fiatal felnőttek közösségimédia-használatáról a pandémiás időszak alatt, nem lett volna ellenvetésemre megvizsgálni a szélsőséges mutatókat és eredményeket.

Az álhírekkel kapcsolatosan mind az interjúalanyaim közül páran, mind a kitöltők közül többen is kifejezték a hozzájuk fűződő aggodalmaikat. Az álhírek nagyban közrejátszottak a kitöltők esetleges mentális állapotának a romlásához, mint például a szorongás, vagy a depresszió.

A kérdőívek és az interjúk – bár az interjúknál jobban megjelent – alapján levonhatjuk az általános következtetést, miszerint a magyar fiatal felnőtteknél a pandémia alatti közösségimédia-használat egyik legjelentősebb negatív hatása a produktivitás által okozott haszontalanság érzete. Ez két faktornak volt köszönhető: a lezárások miatti opciók beszűkülése és az ebből következő unalomból fakadó túlzott, egyáltalán nem egészséges, vagy tudatos közösségimédia-használat. A kitöltők közül többen is megemlítették, hogy úgy érezték „elvesztették a kontrollt” a közösségimédia-használatuk felett.

Emellett a másik fő ok, ami miatt negatívabban élték meg a közösségimédia-használatot – főleg a Facebookét – az a pandémiával kapcsolatos hírek sokasága volt – elszomorította a kitöltőket, ráébredtek, hogy milyen sok rossz dolog van a világban. Az álhírek jelenléte, és az ő szavaikkal élve „kulturálatlan” kommentelők sokasága is hozzájárult a negatív hatáshoz.

Ám, a kitöltők közül többen is nyilatkozták azt, hogy a jelenlegi felhasználásukon változtatni szeretnének. Saját maguknak például korlátokat szabnak, és a pandémia alatti kontroll elvesztése miatt prioritizálják a tudatosabb, hasznosabb közösségimédia-felhasználást. Ezekbe beleértendőek az alábbiak: figyelnek arra, hogy milyen oldalakat látogatnak, hogy ezeket mennyi ideig látogatják, valamint azt, hogy jobban figyelnek arra, hogy az agyuk mit próbál közvetíteni egyes oldalakkal kapcsolatban.

Felhasznált irodalom

- Dave Chaffey (2022): Global social media statistics research summary 2022, Forrás: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Nagy Zsuzsanna (2013): Generációk, Forrás: <https://elitmed.hu/ilam/gondolat/generaciok>
- Digitális bennszülöttek és digitális bevándorlók generációi az online világban (2021), Forrás: <https://www.logiscool.com/hu/blog/2021-03/native-and-immigrant-generations-of-the-digital-world>
- Statista Research Department (2022): Social media use during COVID-19 worldwide - statistics & facts, Forrás: <https://www.statista.com/topics/7863/social-media-use-during-coronavirus-covid-19-worldwide/>
- Andrew Perrin és Monica Anderson (2019): Share of U.S. adults using social media, including Facebook, is mostly unchanged since 2018, Forrás: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/04/10/share-of-u-s-adults-using-social-media-including-facebook-is-mostly-unchanged-since-2018/>
- Jena Hilliard (2021): What Is Social Media Addiction?, Forrás: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- Kris Boger (2020): The Rise of Short-Form Video & the Gen Z Social Revolution, Forrás: <https://www.iabuk.com/opinions/rise-short-form-video-gen-z-social-revolution>
- Helena Vall-Roqué, Ana Andrés és Carmina Saldaña (2021): The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women, Forrás: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027858462100052X>
- Camila Saggioro de Figueiredo et al (2021): COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors, Forrás: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278584620304875>
- William G. Smith (2008): Does Gender Influence Online Survey Participation?: A Record-linkage Analysis of University Faculty, Online Survey Response Behavior, Forrás: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED501717.pdf>
- Kim Parker és Ruth Igielnik (2020): On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far, Forrás: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2/>
- Aditya Thakur et al (2017): Internet addiction, behavioural aspects, and health related problems associated with it: a cross sectional study among engineering students of Jabalpur district, Forrás: https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Thakur-4/publication/322031642_Internet_addiction_behavioural_aspects_and_health_related_problems_associated_with_it_a_cross_sectional_study_among_engineering_students_of_Jabalpur_district/links/5b43caf80f7e9bb59b1b0719/Internet-addiction-behavioural-aspects-and-health-related-problems-associated-with-it-a-cross-sectional-study-among-engineering-students-of-Jabalpur-district.pdf

- Michelle O'Reilly (2019): Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly, Forrás: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Jacqueline Nesi (2020): The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities, Forrás: <https://www.ncmedicaljournal.com/content/ncm/81/2/116.full.pdf>
- Monica Anderson és Jingjing Jiang (2018): Teens, Social Media & Technology 2018, Forrás: <http://publicservicesalliance.org/wp-content/uploads/2018/06/Teens-Social-Media-Technology-2018-PEW.pdf>
- Hongfei Liu, Wentong Liu, Vignesh Yoganathan, Victoria-Sophie Osburg (2021): COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown, Forrás: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162521000329>
- Muhammad Usman, Yameen Ali, Aimon Riaz, Areej Riaz és Ahsan Zubair (2020): Economic perspective of coronavirus (COVID-19), Forrás: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pa.2252>
- Debra Umberson és Jennifer Karas Montez (2010): Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy, Forrás: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>
- Pásztor Judit és Bak Gerda (2020): Z generáció online: közösségi média használat, FoMo és a társas kapcsolatok közötti összefüggések, Forrás: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64073934/Pasztor_Judit_Bak_Gerda_-_Z_generacio_online_peer_reviewed_preprint-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1651499607&Signature=Tx1eYUL8CkdyrZeoawrTc~d4pNdy~dAKYQhqDsE~hx-drVBOH0F3idSXcucjyQOeXp~eSByT7YBnclcsL3N1o5ST7cVNDqGDN8iUGK-vB~h5yWEeUsi6Y6ust-1vE-sd00WojWfrpK3c6boj-mVX0nFaBdz7WRey6-XxtLnSSy7GkoPv-wVO6cirTuUeynjRYgBuHChAzFb5hzO6qdSG7r-yGFj-dy7-Fyc7zwHyDfqsGaQqiYezU4PARxkMzEj40Etowb95utLRO62qr8Pf3jkCH5Pgp-RBz0r1PMx-NqfR9dhjMr8LXeD3orev92fXjaJfEkTRYdy22~y6tYWBzw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Kiss Hedvig és Pikó Bettina (2019): Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján, Forrás: https://www.researchgate.net/publication/337564716_Az_okostelefon-es_kozosseгимedia-hasznalat_nehany_sajatossaga_egy_fiatalok_koreben_vegzett_online_felmeres_alapjan
- Andreu Casero-Ripollés (2020): Impact of COVID-19 on the Media System. Communicative and Democratic Consequences of News Consumption during the Outbreak, Forrás: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3594133
- Amara Malik, Khalid Mahmood és Talat Islam (2021): Understanding the Facebook Users' Behavior towards COVID-19 Information Sharing by Integrating the Theory of Planned Behavior and Gratifications, Forrás: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02666669211049383>

- Julia Brailovskaia és Jürgen Margraf (2020): Relationship Between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use, Forrás: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2020.0255>

Mellékletek

Interjú 2

Mikor kezdted el használni a közösségi média oldalaidat?

Facebook-ot viszonylag későn kezdtem el használni, tekintve, hogy csupán 2014-ben regisztráltam az oldalra. A Messengert nagyjából vele párhuzamosan kezdtem el használni, YouTube-ot talán három évvel hamarabb kezdtem el használni. A Discordot és a Twitchet 2016 és 2018 környékén kezdtem el használni.

Általánosságban véve milyen volt a közösségi média használatod a pandémia előtt?

Általánosságban véve, ha jellemeznem kéne, akkor annyit tudnék mondani, hogy keveset használtam, és körülbelül csak a Messengert. Instagrammot nem használok, és a Facebookot is csak nagyon időszakosan szoktam. A YouTube-ot viszonylag gyakran nyitom meg, nagyjából annyiszor, mint a Twitchet. Ha közösségi médiának számít, akkor még Discordot szoktam használni.

Milyen célból használtad elsődlegesen a közösségi médiumaid a pandémia előtt?

Elsődlegesen mindenképpen szórakozás céljából, magától értetődően, erre a célra főként a YouTube-ot, vagy a Discordot használtam. A pandémia után ez átértékelődött persze, és a kapcsolattartás vált az elsődleges szempontommá.

A közösségi médiumokat, amiket a pandémia kezdete előtt használtál, napi hányszor nyitottad meg? Mennyi időt töltöttél el rajtuk?

A pandémia előtt nem igen nyitottam meg gyakran, akik fontosak voltak, azokkal inkább szerveztem személyes találkozót. Ha számszerűsítenem kéne, akkor maximum napi ötször, hatszor nyitottam meg, és akkor se huzamosabb ideig használtam. Nagyjából, napi egy-másfél órát töltöttem közösségi médiát böngészve.

Ha a korunkbeliek közösségi média használatát figyeljük, ez a szám, amit említettél jelentősen eltér az átlagtól. Mitől van ez?

Az egyetem. A BME-re járok, és mellette nem igazán volt időm arra, hogy sok időt töltsék közösségi médián.

Ha fontossági sorrendbe kéne rendezned az általad használt közösségi platformokat, hogy nézne ki ez a sorrend?

YouTube, Discord, Messenger, Twitch.

Volt olyan közösségi média platform, amit direkt azért kezdted el használni, mert beköszöntött a pandémiás időszak?

Kifejezetten olyat, amit a pandémia miatt töltöttem le, nem volt. Viszont a már meglévőket sokkal többet kezdtem el használni, a Discorddal, és a Messengerrel élmezőnyben. Discordon kezdtük el tartani a kapcsolatot az egyetemi szaktársakkal. Ha nagyon le akarjuk egyszerűsíteni, akkor a kapcsolattartáshoz használt közösségi platformokat kezdtem el sokkal többet használni. A szórakozás szempontjából használt közösségi médiumok pedig háttérbe szorultak.

Milyen különbséget látsz saját magad és az ismerőseid között közösségi média használatban?

A közeli ismerőseim, barátaim mindenképpen sokkal többet használnak közösségi médiát, mint én. És mondjuk míg én inkább kapcsolattartás miatt használom, ők talán szórakozás miatt. Nem mondom, hogy ez a kettő nincs átfedésben, de ez az, amit én látok. Talán a barátaim platformhűbbek, mint én.

Platformhűbbek? Ezt hogy érted?

Hát, a legközelebbi barátam már gyakorlatilag csak a TikTok-ot használják, más alkalmazást – talán a Messengeren kívül – nem is nyitnak meg. Sőt azt hallom tőlük, hogy még mostanában is azt veszik észre, hogy egyre többet használják.

Milyen változásokat vettél észre a közösségi média használatodban azon kívül, hogy többet használsz?

Azt hiszem pozitívabbá vált velem a viszonyom. A vírus előtt nem igazán tartottam sokra, úgy gondoltam nemigen van rá szükségem, de a pandémia és a karantén megmutatta, hogy igenis nagy szükségem van rá. Jó, hogy ma már nem csak személyesen lehet tartani valakivel a kapcsolatot.

Ha már pozitív – milyen pozitív tapasztalatokat szereztél a közösségi médiával kapcsolatosan a pandémia alatt?

Most így hirtelen az jut eszembe, hogy nagyon sok új dolgot ismerhettem meg általuk. Például unatkozás közben olyan YouTubereket fedeztem fel, akiknek hasonló érdeklődési köre volt, mint nekem, és így olyan tartalmakat gyártottak, amik engem is őszintén érdekeltek. Új érdeklődési köröket is fedeztem fel általuk, például vannak olyan csatornák, amik érdekes szemszögekből mutatnak be egyes történelmi korokat.

Ebben az is közrejátszott persze, hogy az online oktatás miatt folyamatosan otthon voltam, és végre volt időm arra, hogy elmélyüljek ilyen dolgokban.

Átértékelődtek, változtak a személyes kapcsolataid a közösségi média miatt a pandémia alatt?

Szerintem szorosabbak lettek a már meglévő barátságaim, sőt régi ismerőseimmel, akikkel gimni után nem tartottuk a kapcsolatot, újra jóban lettünk – a közösségi média miatt. Más módon nem hinném, hogy az élet újra összesodort volna bennünket.

És volt, ami kifejezetten negatív tapasztalat volt a közösségi médiával kapcsolatosan, a pandémia alatt?

A Facebookon terjengő rengeteg rémhír és álhír miatt sokkal kevesebbet használom a Facebook oldalamat. Sőt, ezek miatt, pont már nem is látom az alkalmazásnak a lényegét. Összességében véve, amit negatív tapasztalatnak tudnék felhozni még, az az, hogy a pandémia alatt kezdett el bennem tudatosulni, – az információáradat miatt főleg – hogy mennyi szörnyűség van a világban.

Gyakorolt pozitív hatást a közösségi média a mentális egészségedre a pandémia alatt?

Ezt most így pontosan nem tudnám megmondani, de az oldalak, amiket használok, megneveztetnek, úgyhogy lehet akár így is fogalmazni. Jó szerotoninforrások. Ha nem érzem jól magam, akkor felmegyek pár oldalra, – YouTube, Reddit, akármilyen – amiről tudom, hogy fel tud vidítani.

Gyakorolt negatív hatást a közösségi média a mentális egészségedre a pandémia alatt?

Szerintem a hírfolyamom, főleg a Facebookon, hatott rám negatívan. Ami tavaly év elején ment a III. világháborús pletykákkal, a koronavírusos félelemkeltéssel, az rám is negatív hatással volt. A világképem mindenképpen borúsabb lett tőle. De ezek sajnos rajtam kívülálló dolgok, így nem igazán tudok ellenük tenni. Akkor talán rosszabbul érezném magam, ha ezek a rossz dolgok olyanok lennének, amiket én is tudnék befolyásolni.

Ha össze akkor össze kéne foglalnod, mit mondanál milyen most a kapcsolatod a közösségi médiával a pandémia alatt?

Azt hiszem, összességében pozitívabb a kapcsolatom vele. Már végre van időm olyan dolgokat csinálni, nézni, követni, amiket szeretek, és a számomra fontos dolgokban – barátságok megerősödése, kialakulása – fontos szerepet játszott, tehát mindenképpen pozitívnak tudnám betudni a közösségi médiával való kapcsolatomat.

Interjú 4

Mikor kezdtél el közösségi médiát használni általánosságban véve?

Az első, amit használni kezdtem az a Skype volt – ezt használtam ötödik osztálytól. Ezt leginkább arra használtuk az osztálytársaimmal, hogy elkérjük egymástól a leckét, vagy... Nem nagyjából csak erre használtuk. Akkor még nem igazán volt kiforrott a közösségi média használatom... Tizenöt évesen regisztráltam Facebookra, arra pedig három-négy éven belül rá is függtem. Nem igazán használtam hasznosan, csak pörgettem a falamat, és vártam, hogy teljen az idő.

Miután egyetemista lettem, akkor nyert értelmet számomra a Facebook, mert egy csomó egyetemi, vagy éppen kurzuscsoport volt, amibe beléptem, és tényleg hasznos információkat tudtam meg általuk. Sőt, diákszövetkezetnek is tagja voltam, ezért szinte kötelező volt használni, hogy frissíteni tudjam a Facebook oldalunkat.

A következő már talán nem is azzal függ össze, hogy egyetemista lettem, hanem azzal, hogy „nagy lány” lettem, és el tudok járni programokra egyedül, én tudom megszervezni magamnak a dolgokat. Ebben is sokat segít a Facebook, mert rengeteg olyan eseményt hoz fel, ami érdekelhet, és szívesen elmennék rá.

Említetted, hogy a Facebook függőjévé váltál. Miben nyilvánult ez meg?

Órákon keresztül tudtam a videókat nézegetni, egyhelyben fekve, semmi mást nem csinálva.

Most már igazából leszokóban vagyok, mert rájöttem, hogy a Facebook csoportok, amikben benne vagyok, ugye főleg egyetemmel kapcsolatos csoportok, és nem jó látni őket. Mindenki rakja ki, ahogy sorra sikerülnek a vizsgái, én meg konkrétan bukducsolok. Nem jó nézegetni.

A videóban, amiket meg felhoz, nagyon sok erőszakos tartalom van, így inkább azokat is megpróbálom kerülni.

Akkor emiatt próbálsz csökkenteni a napi „Facebook fogyasztásodat”? Van valamilyen közösségi média felület, amivel helyettesíteni próbálsz?

Igen, a Facebook használatomat mindenképpen próbálom a minimumon tartani. Ugye, mint már említettem, a Facebookon is a legaddiktívabb része számomra a videónézegetés volt – így értelemszerűen mikor azt kezdtem el leépíteni, a YouTube-ot egyre többet kezdtem el használni. Mondjuk már azt is egyre kevesebbet nézek, mert az algoritmusomnak valami baja van, és nem olyan dolgokat hoz fel, amik érdekelnek.

Ezekon kívül használsz más közösségi médiát?

Az Instagram le van töltve, de azt is igazából csak azért töltöttem le, mert még a gimis osztállyal voltak rajta közös projektjeink. Amúgy nem igazán használom, nyitom meg. Pinterestet használok még időszakosan, ha valamihez kell ötlet, akkor először ott nézem meg.

Vibert is használok még, de az igazából nagyon elenyésző. Azt is inkább aztért használom, mert az a pár ember, akivel ott kommunikálok, nem használ mást.

Ha rangsorolnod kéne az általad használt közösségi médiumokat fontossági sorrend szerint, mi lenne a rangsor?

Amit a leghasznosabbnak tartok, az a Pinterest, viszont amit a legtöbbet használok, az a Messenger.

A pandémia előtt mi volt a jellemző: napi hányszor nyitottad meg a közösségi média oldalaidat? Mennyi időt töltöttél rajtuk a pandémia előtt?

Igazából annyira nem töltök rajtuk sok időt. A Messengert is viszonylag keveset használom ahhoz képest, hogy azt használom legtöbbet. A barátom rontja a statisztikát, mert vele ott napi kétszer, háromszor beszélgetek telefonon, és azzal elmegy két óra. Néha több.

Volt kifejezetten olyan oldal, amit azért töltöttél le, vagy azért kezdted el használni többet, mert beköszöntött a pandémiás időszak?

Ez megint csak nem a pandémia kezdetével áll összefüggésben, hanem azzal, hogy egyetemista lettem... bár, ha azt nézzük ez a két esemény nem is áll olyan távol egymástól... De igen, a Messengert és a Facebookot ennek a kettőnek a kezdete óta kifejezetten többet használom.

Ha saccolnod kéne, a pandémia kezdete óta, mennyivel használod többet a közösségi médiumaidat?

Fene se tudja, de az biztos, hogy többet ültem a képernyő előtt, a Facebookot pörgetve, mint korábban. Ha nagyon tippelnem kéne, akkor talán a pandémia kezdete után volt olyan, hogy napi öt óra elillant azzal, hogy Facebookot pörgettem, és Messengeren válaszoltam.

Említetted, hogy függőnek érzed magad. Ez miben nyilvánul meg?

Én abban érzem, hogy szükségét érzem annak, hogy használjam ezeket az oldalakat, de igazából, nem csinálok rajta semmi érdemlegeset. Mikor azt mondom, hogy csak „pörgetem” a falam, azt szó szerint értem. Megállok egy cikknél, elolvasom a szalagcímet, és már megyek is tovább.

Van olyan közösségi média, amiről legszívesebben letörölnéd magad?

Mindenképpen a Facebook, de mint már említettem, arra még az egyetem miatt szükségem van, szóval azt még nem igazán törölhetem. Nem is azért akarnám törölni magam róla, mert látom, hogy negatív hatással van rám, – bár az kétségtelen, hogy vannak olyan posztok, és megnyilvánulások, amelyek nagyon el tudnak keseríteni – hanem főleg azért, mert már nem nagyon látom értelmét. Tényleg csak unaloműzőként használom és annak se a legjobb felület, ha őszinte akarok lenni. Mikor végzek az egyetemen, szerintem törölni fogom magam.

Változott a pandémia alatt a számodra fontos közösségi médiumok sorrendje?

Szerintem a top helyeken, ugyanezek az alkalmazások, és közösségi média oldalak vannak, csak tényleg többet használom, amiket eddig is használtam.

Összességében nézve, milyen kategóriába sorolnád a pandémia alatt, miért használod a közösségi médiumokat? Említetted az unaloműzést...

Igen, igen, bár arról már kifejezetten leszokóban vagyok. Próbálom tudatosabban használni a közösségi média felületeimet. Úgyhogy szerintem nekem így marad a kapcsolattartás – ami a pandémia alatt hatványozottan fontos lett – és az információszerzés, - ami ugyancsak fontosabbá vált ezen időszak alatt.

Milyen változásokat vettél észre a közösségi média használatodban a pandémia alatt? Voltak változások?

Eleinte mindenképpen többet kezdtem el használni az oldalaimat, de mikor észrevettem, hogy kezdem túlzásba vinni, fokozatosan elkezdtem leépíteni őket. A pandémia miatt mindenképpen megerősödött bennem az, hogy hasznosabban akarom eltölteni az időmet, mint mondjuk szimplán a Facebook – pörgetésével. Az is megerősödött bennem, hogy a Facebook-ot le

akarom törölni, – a telefonomról már kvázi le is töröltem, de laptopon ugyanúgy használom – csak ugye ezt, az egyetem miatt még nem tehetem meg. Mindenképpen fontossá vált számomra az, hogy tudatosabban használjam a közösségi média oldalaimat.

Voltak pozitív tapasztalatok, amiket a közösségi platformok miatt szereztl a pandémia alatt?

Hirtelen így nem ugrik be semmi, viszont már az, hogy elkezdtem tudatosabban bánni a közösségi médiumaimmal, is pozitív nálam. Több időmet töltöt el az oldalaimon hasznosan, és mikor szórakozásra akarom használni, akkor tényleg arra használom, és nem görgetek csak úgy.

És negatív tapasztalatok?

Nagyon sok halálesetről és nyomorúságos helyzetről értesültem pont a közösségi médiának köszönhetően. Ezt, ha lehetett volna, inkább kihagytam, vagy kizártam volna az életemből.

A pandémia alatt felértékelődött, fontosabbá vált számodra a közösségi média használat?

Nem. Egyáltalán nem. Alapvetően az én esetemben nem állt fent az az elszigeteltség, ami másoknak igen, így sokkal egyszerűbb volt „túlélnem” a pandémiát anélkül, hogy túl sok közösségi médiát használtam volna. Szóval az én esetemben nem értékelődött fel a létezésük.

Gyakoroltak valamilyen hatást az általad használt közösségi média oldalak a mentális egészségedre?

Gyakorolt, és teljes mértékben negatívát. Nagyon szíven ütött, mikor rájöttem mennyire dependens lettem a közösségi média oldalaimtól. Meg persze lehangoltak a közösségi oldalakon szerzett információk, azok egyáltalán nem tettek jót számomra.

Mi volt az a pont, amikor azt mondtad, hogy „változtatnom kell”? Amikor változtatni akartál a közösségi médiával kapcsolatos szokásaidon?

Amikor már a mosdóba sem tudtam úgy elmenni, hogy ne lett volna a kezemben a telefonom.

Volt olyan közösségi média oldal, ahol a korábban említett negatív hatásokat jobban észlelted magadon?

A Facebooknál voltak leginkább érezhetőek a negatív hatások.

Zárásként, ha most össze kéne foglalnod, hogy milyen a kapcsolatod a közösségi platformokkal, mit mondanál?

Örülök, hogy már nem olyan, mint volt mondjuk a pandémia kezdetén. Elindultam egy olyan úton, amely szerintem jó irányba visz, úgyhogy minden erőmmel azon leszek, hogy ezen az úton rajta tudjak maradni.

Interjú 5

Mikor kezdtél el közösségi médiát használni?

Szerintem először, tizenhárom évesen, általános iskola hetedik, vagy nyolcadik osztályában kezdtem el közösségi médiát használni. Ami igencsak nem meglepően a Facebook volt. Vele párhuzamosan kezdtem el használni a Messengert is.

Mik voltak a közösségi médiumok, amiket a pandémia előtt használtál? Mondjuk 2020 előtt?

Egyértelműen a Facebook és a Messenger, de ezek mellett használtam az Instagrammot, a Discordot, a YouTube-ot és a TikTOKot is. Ezt az ötöt használtam.

Ha össze kéne foglalnod a kapcsolatodat a közösségi médiával a pandémia előtt, hogy tudnád összefoglalni?

A Discordot főleg kapcsolattartásra használtam mind barátokkal, mind szaktársakkal, az is eléggé fontos számomra. Ha kategóriákba kéne sorolni, a Facebook, az számomra csupán időkitöltés, a Messengert mindennap használom kapcsolattartásra, szóval az nagyon fontos, hogy legyen, a TikTok pedig inkább az „élvezet” kategóriába sorolható. Nem olyan, mint a Facebook, ahol unalmas posztokat olvasgatok, a TikTokon inkább találok érdekes dolgokat. Az Instagrammot igazából csak pörgetek, de nem mondanám azt, hogy „használok” használok. A YouTube-on meg viszonylag sok időt töltök, az is az élvezet kategóriába esik.

Összességében véve semleges volt a kapcsolatam a pandémia előtt a közösségi médiával. Mint mindenhol, itt is megvoltak a pozitív, és a negatív tapasztalatok is.

Mire használtad a közösségi médiumaidat a pandémia előtt?

Kapcsolattartásra és szórakozásra főleg. Ez előbb van, mint az unaloműzés, ami így az utolsó.

A pandémia előtt mennyi időt töltöttél a közösségi oldalakon egy nap?

Hat-nyolc órát biztos. Most, ha jobban átszámolom, akkor sokáig vagyok fent – akár hajnali kettőig is – és addig bőven összegyűlik ennyi idő közösségi médián. Átlagban tehát hat-nyolc, de szerintem van, amikor néha több.

Melyik oldalaidat használod a legtöbbet? Melyek számodra a legfontosabbak?

A legtöbbet a Messengert használom, ezzel holtversenyben van a TikTok. A YouTube-on is el tudok tölteni jó hosszú időket, talán az van a legelső helyen. Régebben még a Discord is fontosabb volt, mivel sokkal többet tudtuk egymást hívni. Utána következik a Facebook, és a sor legvégén van az Instagram.

Tehát YouTube, Messenger, TikTok, Discord, Facebook és Instagram.

Pandémia alatt regisztráltál közösségi média oldalra? Ha igen, akkor melyekre? Valami, amit csak a pandémia beállta miatt töltöttél le?

Szerintem nem volt olyan, amit azért töltöttem le, mert unatkoztam. Ha unatkoztam, akkor inkább kezdtem magammal valami mást, de új alkalmazást nem kezdtem el használni.

Tehát akkor csak a régieket használtad?

Igen, de azokat sokkal többet kezdtem el használni.

Mennyivel használtad többet? Hány órára nőtt az előző napi hat-nyolc óra?

Szerintem a pandémia alatt megvolt a napi nyolc-tizenkét óra is.

A fontossági és használati sorrend változott a pandémia előtthöz képest?

Szerintem az nem változott. Tényleg csak azt látom magamon, hogy sokkal többet használtam a közösségi média oldalaimat, mint előtte. Mondjuk, a Discord egyre lejjebb csúszik a listámon, mivel ugye nem használja már annyi ismerősöm, mint korábban. Bár egyre többet TikTokozik már, szóval az lehet, most a YouTube elé csúszott...

Vettél észre változást a pandémia után, a közösségi médiával való kapcsolatodban?

Próbálok okosabban használni. Próbálok úgy kitölteni az időmet, hogy legyen is valami célja. Nem rossz az, ha csak pörgetsz, de azért jobb az, ha produktív is vagy az időeltöltés közben. Előbb – utóbb azt is meg tudja csinálni az ember, ha unalomból csinál valamit. Nem szoktam korlátozni magam, de ha már érzem, hogy nem igazán azért csinálom, mert érdekel, akkor inkább abbahagyom, és belekezek másba.

Most is arra használod a közösségi oldalaidat, mint a pandémia előtt?

Az információszerzés fontosabb lett, de így sem jutott első helyre. Ugyanolyan helyen van, mint eddig igazából, de a fontossága mindenképpen nőtt. Unatkozni sose unatkoztam, most se unatkozok, mindig találok valamit, ami tetszik.

Milyen pozitív tapasztalatot tudnál mondani a közösségi médiával kapcsolatosan, amit a pandémia alatt szereztél?

Én teljesen azt veszem észre, hogy a közösségi oldalak a pandémia kezdetével egyfajta „tanító” jellegű hangnemet vettek fel. Nem is igazán „tanító”... Talán az ismeretterjesztő pontosabb lenne. TikTokon is azt veszem észre, hogy sokkal több a normális és értelmes kontent, mint a pandémia előtt volt. Előbb is lehet hozzájutni is az olyan dolgokhoz, amiket mondjuk én, érdekesnek mondanék.

Milyen negatív tapasztalatot tudnál mondani a közösségi médiával kapcsolatosan, amit a pandémia alatt szereztél?

Az, hogy túl sok ember unatkozott. Igaz, hogy a közösségi oldalak egyre jobb irányba tartanak, és egyre több rajtuk az értelmes dolog, sajnos khm, „érdekes” emberek mindig lesznek. Az ő létszámuk szerintem a pandémia óta jelentősen megnőtt a közösségi oldalakon. Amikor az összes ilyen „értelmes” poszton, kommenten, és kiíráson át kell rágnod magad, az igencsak el tudja rontani az emberek kedvét. Ezt a jelenséget mondjuk leginkább a Facebook kapcsán veszem észre, néha talán TikTokon is.

A pandémia alatti közösségi média használatodnak volt valamilyen ráhatása a mindennapi életedre?

Volt egy oldal, amin nagyon jó edzéstervek voltak. Azt szerettem használni az edzés-rutinomhoz. De más nem igazán jut eszembe.

Hatott a mentális egészségedre a közösségi média használat a pandémia során? Ha igen, akkor, hogy?

Eleinte inkább volt pozitív... Örültem a sok felszabadult időmnek és, hogy annyit használhattam az oldalaimat, amennyit csak akartam. Később, amikor már beleszoktam ebbe a napirendbe, számomra a monotonitása ölte meg a dolgot. Egy idő után egyre lehangolóbb volt a közösségi platformjaimnak a használata. Elvesztette számomra az értékét.

Egyre kevesebbet éreztem a „szórakozásomnak” a korábbi mértékét. Ha egyszer látsz valamit, jót röhögsz rajta, és ki kell lépned az oldalról, mert óra jön, az szórakoztatóbb, mintha egész

nap, ugyanazt a posztot olvasod el, ugyanazokat a videókat látod stb... Egyszer viccesek a dolgok, talán kétszer is, de harmincadjára már nem igazán. Tehát számomra a legrosszabb a monotonitás volt.

Volt olyan oldal, ahonnan törölni akartad volna magad?

Nem igazán, nem hiszem... Törölni azért nem. Meg, ha jobban belegondolok a pandémia alatt a közösségi média használatnak nem volt akkora hatása a mentális egészségemre.

Átértékelődött benned a közösségi média fontossága?

Igen! Én például tényleg nagyon örülök annak, hogy egyre informatívabbá válik a közösségi média, emiatt nőtt is a szememben. Jó, hogy egyre érdekesebb dolgokat találok például a TikTokon az én For You Pagem-en. Sok olyan embert kezdtem el követni a pandémia alatt, akik inspirálnak valamilyen módon, vagy pozitív hatással vannak rám – például olyan dolgokat tanulok, amik jól jöhetnek a jövőbeli énemnek.

Amiatt, hogy a közösségi média minősége javult, a fontossága is nagyobb lett számomra. Nem mondom, hogy „hű-de-nagy-szükségem-van-rá” – máshonnan is tudok informálódni, ha arról van szó – de lényegesen egyszerűbb úgy, hogy van közösségi média.

Most milyen a kapcsolatod a közösségi médiával?

Szerintem jó – inkább pozitív irányba hajlok. Vannak benne negatív dolgok nyilván, de összességében pozitív velem a tapasztalatom.

NYILATKOZAT

Alulírott MOLNÁR ZOLTÁNKA..... büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a szakdolgozatomban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A szakdolgozatban felhasznált adatokat a szerzői jogvédelem figyelembevételével alkalmaztam.

Ezen szakdolgozat semmilyen része nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén diplomaszerezés során.

Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozatomat az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá.

Budapest, 2023. év november..... hónap 5..... nap Molnár Zoltánka
hallgató aláírása

